CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE
Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI

VADEMECUM ARTI MARZIALI

Convenzionato **Fijlkam (Federazione CONI)** per i settori:
Judo, Lotta, Karate, Aikido, Jujitsu.

a cura della Presidenza Nazionale

VISIT…

CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE
Ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI

VADEMECUM ARTI MARZIALI

PROGRAMMI TECNICI DI FORMAZIONE

La realizzazione del Vademecum
è a cura di Maurizio D'Oriano, *coordinatore nazionale*.

Presidenza Nazionale CSEN
Sede Centrale
Via L. Bodio, 57 - 00191 Roma
Tel. 06 3294807 - 06 3294702
Fax 06 3292397
www.csen.it - e-mail: info@csen.it

INDICE

Introduzione	pag.	7
KARATE PROGRAMMI NAZIONALI IN CONVENZIONE	»	17
KARATE PROGRAMMI DI STILE CSEN	»	25
JUDO	»	47
JU JITSU	»	53
TAE KWON DO W.T.F.	»	57
KICK BOXING	»	63
KUNG FU	»	67
SPORT DA RING	»	71
AIKIDO M° UESHIBA	»	77
HAPKIDO	»	89
KALI ARNIS ESCRIMA	»	95
T.K.C. TRADITIONAL KARATE CSEN	»	101
KOBUDO	»	109
KRAV MAGA	»	113
KRAV MAGA KAPAP	»	119
LIU BO	»	125
MUAY THAY E MUAY BORAN	»	129
RYU KYU KEMPO	»	133
TANG SU DO	»	137
WUSHU KUNG FU	»	143
AIKIJUJUTSU-SUGIYAMA-HA	»	163
CORE SELF - TRAINING POLICE C.S.T.P. C.S.E.N.	»	167
AIKIDO DENTO IWAMA RYU	»	169
AIKIDO UNAM	»	179
P.S.D. PERSONAL SELF DEFENCE	»	187
VOVINAM VIET VO DAO	»	197
KEMPO JUTSU	»	209

CENTRO SPORTIVO
csen

INTRODUZIONE

È ormai da tempo consolidata la presenza del Csen nel mondo delle Arti Marziali, dove risultiamo ampiamente al primo posto sia per atleti, che per quadri tecnici che per manifestazioni.

In questi anni sono stati fatti ulteriori passi avanti. Nel momento in cui stiamo andando in stampa, il nostro settore conta 2.400 Associazioni Sportive Dilettantistiche, di cui 1.036 Società di Karate e 1.364 delle restanti, con un patrimonio di atleti, tecnici e dirigenti, pari a 300.000 associati.

È proprio grazie a questi numeri e al nostro modello organizzativo, siamo il 1° Ente di Promozione Sportiva nel settore Arti Marziali: 68 le rispettive specialità.

La serietà della nostra organizzazione e testimoniata dalle migliaia di stages tecnici e commissioni di esame distribuite su territorio Nazionale e dall'altissima credibilità che è assegnata alle nostre qualifiche tecniche da tutti gli operatori del Settore.

Per dare una strutturazione ancora più omogenea e puntuale, pubblichiamo questo vademecum con i relativi programmi, con lo scopo di dare un punto di riferimento preciso al fine di migliorare il livello di formazione di tecnici, che riteniamo sia un punto nodale per lo sviluppo dell'intero settore delle Arti Marziali.

Un grazie di cuore a tutti i tecnici e dirigenti del settore Arti Marziali, per la passione che quotidianamente dimostrano nei confronti del nostro Ente, che ci hanno consentito di ottenere risultati veramente eccezionali.

Francesco Proietti

CENTRO SPORTIVO
csen

La migliore Polizza Nazionale per gli sportivi, CHI NON CI CREDE confronti i nostri massimali con quella di qualunque altra in circolazione.

POLIZZA INFORTUNI

GRUPPO SAI FONDIARIA

TESSERA BASE (obbligatoria)

€	**80.000,00**	MORTE
€	**80.000,00**	INVALIDITÀ PERMANENTE Franchigia 6% - per arti marziali e lotta nelle varie forme 10%

INDENNITÀ FORFETTARIA Per fratture prodotte da traumi che rientrano in franchigia € 100,00; setto nasale € 150,00; rimborso spese dentarie (per giovani fino a 15 anni) fino a € 350,00; montatura occhiali (per giovani fino a 15 anni) € 80,00

INTEGRATIVA "A"

€	10,00	Diaria ricovero e/o gesso franchigia 5 gg. max 30 gg.
€	1.000,00	Rimborso spese sanitarie franchighia € 150,00 - spese dentarie franchigia € 200,00

INTEGRATIVA "B"

€	25,00	Diaria ricovero e/o gesso franchigia 5 gg. max 30 gg.
€	2.000,00	Rimborso spese sanitarie franchighia € 150,00 - spese dentarie franchigia € 200,00

RESPONSABILITÀ CIVILE PERSONALE DEGLI ISCRITTI (integrativa)

Tabella "C" (a richiesta)

Con un massimale € 500.000,00 per sinistro, copre 24 ore su 24, la responsabilità civile verso terzi per i danni di cui si sia chiamati a rispondere per tutte le attività sportive e del tempo libero ovunque praticate.
L'adesione avviene tramite l'Associazione di appartenenza.

R.C. PERSONALE TECNICI - ISTRUTTORI
(integrativa)

Il CSEN per venire incontro alle numerose richieste provenienti dal settore tecnico ha contratto una Polizza di Responsabilità personale per i tecnici ai fini di coprire danni sia a persone che a cose, nello svolgimento della specifica funzione addestrativa.
Massimali **Euro 500.000,00** per ogni sinistro, qualunque sia il numero delle persone decedute o che abbiano riportato lesioni personali o abbiano sofferto danni a cose o animali di loro proprietà.

POLIZZA RESPONSABILITÀ CIVILE CONTRO TERZI
(per le Associazioni)

MASSIMALI
L'assicurazione vale per i risarcimenti (capitali, interessi e spese) fino alla concorrenza di:
Euro 1.500.000,00 per ogni sinistro qualunque delle persone decedute o che abbiano riportato lesioni personali o abbiano sofferto danni a cose od animali di loro proprietà. Franchigia fissa ed assoluta per sinistro limitatamente ai danni a cose ed animali Euro 250,00.

ATTIVITÀ CINOFILE
(integrativa)

RCT proprietà e conduzione del cane
Massimale per sinistro di **Euro 500.000,00** per danni a persone, cose e animali, con scoperto di Euro 100,00.
Spese veterinarie
Euro 500,00 per spese veterinarie da infortuni sportivi del cane con franchigia di Euro 50,00.

SPORT MOTORISTICI

Per le attività motoristiche su circuito, solo dove viene richiesta l'autorizzazione amministrativa come da prescrizione della Legge n. 990 del 24.12.1969, le associazioni potranno fare richiesta del prescritto certificato direttamente alla Compagnia previa integrazione di premio.

Tutte le RCT sono comprensive della difesa legale

SETTORE KARATE

Programmi Nazionali in Convenzione

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

PROGRAMMI D'ESAMI - KIHON DI STILE

WADO RYU

1° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

a) Jun tsuki jodan uke (stesso braccio) ren tsuki;
b) Jun tsuki mae geri gedan barai shikodachi kagi tsuki zenkutsudachi age uke gyaku tsuki.

2° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

a) Jun tsuki mawashi geri, nekoashidachi, uchi uke gyaku tsuki, yoko geri (gamba anteriore), zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki;
b) Jun tsuki, uramawashi geri, shikodachi gedan barai kagi tsuki (sul posto) zenkutsudachi ren tsuki.

3° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

a) Shikodachi gedan barai, yoko geri (gamba anteriore), nekoashidachi uchi uke gyaku tsuki, yoko geri (gamba anteriore), zenkutsudachi age uke gyaku tsuki;
b) Jun tsuki, yoko geri (con rotazione di 180°), zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki, yoko geri (con rotazione di 180°) zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki.

4° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

a) Jun tsuki, ushiro yoko geri zenkutsudachi uchi uke gyaku tsuki;
b) Jun tsuki, ushiro uramawashi geri mawashi geri (stessa gamba), zenkutsudachi gedan barai gyaku tsuki.

5° Dan

Tecniche preferite.

SHOTOKAN

1° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

a) Jun tsuki avanzando zenkutsudachi ren tsuki;
b) Jun tsuki, mae geri nekoashidachi age uke gyaku tsuki, mae geri (gamba anteriore) tate shuto gyaku tsuki.

2° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

a) Jun tsuki, mawashi geri gyaku tsuki, mawashi geri (gamba anteriore) tate shuto uke gyaku tsuki;
b) Jun tsuki, yoko geri, nekoashidachi, gedan shuto uchi, haito uchi sinistro, yoko geri (gamba anteriore), tate shuto uke gyaku tsuki.

3° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

a) Jun tsuki uramawashi geri, kiba dachi tate shuto kagi tsuki uraken uchi, zenkutsudachi age uke gyaku tsuki;
b) Yoko geri (con rotazione di 180°) zenkutsudachi tate shuto uke gyaku tsuki, yoko geri (con rotazione di 180°) zenkutsudachi tate shuto uke gyaku tsuki.

4° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

a) Jun tsuki, ushiro uramawashi geri mawashi geri (stessa gamba) zenkutsudachi tate shuto uke gyaku tsuki;
b) Jun tsuki destro ushiro yoko geri kekomi, nekoashidachi gedan shuto, yoko geri (gamba anteriore) zenkutsudachi tate shuto uke, gyaku tsuki.

5° Dan

Tecniche preferite.

GOJU RYU

1° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro seiken tsuki:

a) Mae geri, seiken tsuki jodan uke (stesso braccio) ren tsuki;
b) Mae geri seiken tsuki, shikodachi gedan harai otoshi uke (sul posto), zenkutsudachi ren tsuki (sul posto).

2° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

a) Seiken tsuki (sul posto), maegeri nekoashidachi jodan uke gyaku tsuki, shikodachi destro gedan harai otoshi uke (sul posto), zenkutsudachi gyaku tsuki (sul posto);
b) Seiken tsuki (sul posto), sokuto geri nekoashidachi chudan shuto uke gyaku teisho tsuki, sokuto geri (gamba anteriore), zenkutsudachi kake uke gyaku tsuki.

3° Dan

Partenza da shikodachi sinistro gedan harai otoshi uke:

a) Zenkutsudachi gyaku tsuki (sul posto), arretrare la gamba anteriore in nekoashidachi shuto uke, mae geri (gamba anteriore) zenkutsudachi gyaku tsuki;
b) Nekoashidachi chudan shuto uke (sul posto), gyaku teisho tsuki, kansetsu geri kosadachi mawashi tsuki (vedi Seipai) arretrare la gamba sinistra in zenkutsudachi kake uke gyaku tsuki.

4° Dan

Partenza da sanchindachi sinistro mawashi uke morote teisho:

a) Avanzare in hanzenkutsudachi otoshi uke sinistro age tsuki destro, mae ashi kansetsu geri hanzenkutsudachi gyaku tsuki;
b) Nekoashidachi soto chudan uke gyaku tsuki (sul posto), sokutogeri (gamba anteriore), sanchindachi mawashi uke, morote teisho, mawashi geri zenkutsudachi jodan uke gyaku tsuki.

5° Dan

Tecniche preferite.

SHITO RYU

1° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro jun tsuki:

a) Mae geri oi tsuki age uke (stesso braccio) ren tsuki;
b) Mae geri oi tsuki, shikodachi gedan barai, ren tsuki.

2° Dan

Partenza da zenkutsudachi sinistro gyaku tsuki:

a) Jun tsuki, mae geri nekoashidachi age uke, gyaku tsuki, avanzando shikodachi destro gedan barai, zenkutsudachi gyaku sinistro;
b) Jun tsuki, yoko geri nekoashidachi gedan shuto tensho uchi sinistro, yoko geri destro, zenkutsudachi kakete uke gyaku tsuki.

3° Dan

Partenza da shikodachi sinistro gedan barai:

a) Zenkutsudachi gyaku tsuki, nekoashidachi shuto uke, mae geri (gamba anteriore), zenkutsudachi gyaku tsuki;
b) Nekoashidachi shuto tensho uchi, yoko geri, kosadachi mawashi tsuki, arretrando zenkutsudachi kakete uke gyaku tsuki.

4° Dan

Partenza da sanchindachi sinistro mawashi uke:

a) Avanzando zenkutsudachi otoshi uke, age tsuki mae ashi yoko geri, gyaku tsuki;
b) Nekoashidachi sinistro yoko uke gyaku tsuki, yoko geri (gamba anteriore) sanchindachi mawashi uke, yoko geri, zenkutsudachi age uke gyaku tsuki.

5° Dan

Tecniche preferite.

KATA DI STILE

– I Candidati devono eseguire, **due Kata di quelli in elenco** del proprio Stile e per il Dan che devono conseguire.
– i candidati devono eseguire anche l'applicazione del Kata "si sceglie almeno due sequenze"

WADO RYU

1° Dan: **Bassai (Passai) e Naihanchi**
2° Dan: **Jitte e Kushanku**
3° Dan: **Jion e Rohai**
4° Dan: **Seishan e Wanshu**
5° Dan: **Chinto e Niseishi**

SHOTOKAN

1° Dan: **Bassai dai eKanku dai**
2° Dan: **Enpi e Jion**
3° Dan: **Kanku sho e Nijushiho**
4° Dan: **Gojushiho sho e Sochin**
5° Dan: **Gankaku e Unsu**

GOJU RYU

1° Dan: **Saifa e Sanchin**
2° Dan: **Seienchin e Tensho**
3° Dan**: Seipai e Shisochin**
4° Dan: **Kururunfa e Seisan**
5° Dan: **Sanseiru e Suparinpei**

SHITO RYU

1° Dan: **Bassai dai e Seienchin**
2° Dan: **Kosokun dai e Seipai**
3° Dan: **Gojushiho e Nipaipo**
4° Dan: **Suparinpei e Unshu**
5° Dan: **Chatanyara Kushanku e Hanan**

3° parte del programma di **graduazione** "1°-6° dan" kumite
- kihon di stile
- kata e relativi bunkai
- kumite

KUMITE

La prova pratica del "KUMITE" deve essere adeguata all'età del candidato.

Formazione
Allenatori - Istruttori - Maestri

Allenatore:	1^ PARTE • KIHON • KATA • TECNICHE DI KUMITE 2^ PARTE - TEORIA: • CAPACITA' MOTORIE • REGOLAMENTO ARBITRALE • PARTE PSICO-PEDAGOGICA 3^PARTE - METODOLOGIA DI INSEGNAMENTO: 1) metodologia dell'allenamento (ES "A" / ES "B") kata o kumite
Istruttore:	1^ PARTE • KIHON • KATA • TECNICHE DI KUMITE 2^ PARTE - TEORIA: • CAPACITA' MOTORIE • REGOLAMENTO ARBITRALE • PARTE PSICO-PEDAGOGICA. NOZIONE di primo pronto socorso 3^PARTE - METODOLOGIA DI INSEGNAMENTO: 1) metodologia dell'allenamento (CA / YU / SE) kata o kumite
MAESTRO:	1^ PARTE • KIHON • KATA • TECNICHE DI DIFESA PERSONALE 2^ PARTE - TEORIA: • CAPACITA' MOTORIE • REGOLAMENTO ARBITRALE • PARTE PSICO-PEDAGOGICA. NOZIONE di primo pronto socorso 3^PARTE - METODOLOGIA DI INSEGNAMENTO : 1) metodologia dell'allenamento (amatori) kata e kumite

aggiornamento

SETTORE KARATE

Programmi di Stile CSEN

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

PROGRAMMA D'ESAME WADO RYU

CINTURA NERA 1° DAN

KIHON

1° Tsuki & Keri
Kette Juntsuki
Kette Gyakutsuki
Kette Juntsuki Notsukkomi
Kette Gyakutsuki Notsukkomi
Tobikomitsuki
Nagashitsuki
Maegeri
Mawashigeri
Sokutogeri
Ushirogeri

2° Renraku Waza
Maegeri - Nagashitsuki - Gyakutsuki
Kizamitsuki - Zenshin Jodantsuki - Gyakutsuki - Surikomi Maegeri
Zenshin Haito Uchi - Uraken Uchi - Ushirogeri

KUMITE

1° Sanbon Kumite
Tutti

2° Ohyo Kumite
Ipponme, Nihonme, Sanbonme, Yonhonme

3° Kihon Kumite
Ipponme, Nihonme, Sanbonme, Yonhonme

4° Jiyu Kumite

KATA
Pinan Nidan
Pinan Shodan
Pinan Sandan
Pinan Yondan
Pinan Godan
Kushanku
Naifanchì

È da considerarsi materia d'esame le conoscenza di ogni singola posizione assunta nella fase tecnica, sia come spiegazione teorica che come applicazione pratica.

CINTURA NERA 2° DAN

KIHON

1° Tsuki & Keri
Kette Juntsuki
Kette Gyakutsuki
Kette Junsuki Notsukkomi
Ketre Gyakutsuki Notsukkomi
Tobikomitsuki
Nagashitsuki
Maegeri
Mawashigeri
Sokutogeri
Ushirogeri

2° Renraku Waza
Maegeri - Kizamitsuki - Gyakutsuki - Nagashitsuki
Zenshin Uraken Jodan - Gyakutsuki Mawashigen - Gyakutsuki
Surikomi Mawashigeri - Uraken Gyakutsuki - Sokuto - Gyakutsuki
Maegeri - Mawashigeri - Ushirogeri - Uraken - Gyakusuki
Surikomi Deashibarai - Deashibarai - Ushirogeri - Uraken - Gyakutsuki

KUMITE

1° Sanbon Kumite
Tutti

2° Ohyo Kumite
Ipponme, Nihonme, Sanbonme, Yonhonme, Gohonme, Ropphonme

3° Kihon Kumite
Ipponme, Nihonme, Sanbonme, Yonhonme, Goohnme

4° Jiyu Kumite

KATA
Pinan Nidan
Pinan Shodan
Pinan Sandan
Pinan Yondan
Pinan Godan
Kushanku
Naifanchi
Bassai

È da considerarsi materia d'esame le conoscenza di ogni singola posizione assunta nella fase tecnica, sia come spiegazione teorica che come applicazione pratica.

CINTURA NERA 3° DAN

KIHON

1° Tsuki & Keri

Kette Juntsuki
Kette Gyakutsuki
Kette Juntsuki Notsukkomi
Kette Gyakutsuki Notsukkomi
Tobikomitsuki
Nagashitsuki
Maegeri
Mawashigeri
Sokutogeri
Ushirogeri

2° Renraku Waza

Tre combinazioni personali a scelta con almeno cinque tecniche di attacco e difesa con annessa spiegazione teorica e applicazione pratica con Uke.

KUMITE

1° Sanbon Kumite

Tutti

2° Ohyo Kumite

Dal l al 8°

3° Kihon Kumite

Dal l°a10°

4° Jiyu Kumite

KATA

Pinan Nidan
Pinan Shodan
Pinan Sandan
Pinan Yondan
Pinan Godan
Kushanku
Naifanchi
Bassai
Seishan

È da considerarsi materia d'esame la conoscenza di ogni singola posizione assunta nella fase tecnica, sia come spiegazione teorica che come applicazione pratica. Gli esaminandi sono tenuti ad avere almeno la conoscenza di base delle seguenti materie: Anatomia, Fisiologia, Traumatologia, Preparazione Atletica, Metodologia dell'Allenamento, Psicologia e Primo Pronto Soccorso.

CINTURA NERA 4° DAN

KIHON

1° Tsuki & Keri
Kette Juntsuki
Kette Gyakutsuki
Kette Juntsuki Notsukkomi
Kette Gyakutsuki Notsukkomi
Tobikomitsuki
Nagashitsuki
Maegeri
Mawashigeri
Sokutog eri
Ushirogeri

2° Renraku Waza
Quattro combinazioni personali a scelta con almeno sei tecniche di attacco e difesa con annessa spiegazione teorica e applicazione pratica con Uke.

KUMITE

1° Sanbon Kumite
Tutti

2° Ohyo Kumite
Dal l° al 8°

3° Kihon Kumite
Dal 1°al 10°

4° Jiyu Kumite

KATA

Pinan Nidan
Pinan Shodan
Pinan Sandan
Pinan Yondan
Pinan Godan
Kushan ku
Naifanchi
Bassai
Seishan
Chinto

È da considerarsi materia d'esame la conoscenza di ogni singola posizione assunta nella fase tecnica, sia come spiegazione teorica che come applicazione pratica. Gli esaminandi sono tenuti ad avere almeno la conoscenza di base delle seguenti materie: Anatomia, Fisiologia, Traumatologia. Preparazione Atletica, Metodologia dell'Allenamento, Psicologia e Primo Pronto Soccorso.

CINTURA NERA 5° DAN

KIHON

1° Tsuki & Keri

Kette Juntsuki
Kette Gyakutsuki
Kette Juntsuki Notsukkomi
Kette Gyakutsuki Notsukkomi
Tobikomitsuki
Nagashitsuki
Maegeri
Mawashigeri
Sokutogeri
Ushirogeri

2° Renraku Waza

Cinque combinazioni personali a scelta con almeno otto tecniche di attacco e difesa con annessa spiegazione teorica e applicazione pratica con Uke.

KUMITE

l° Sanbon kumite

Tutti

2° Ohyo Kumite

Dal 1°al 8°

3° Kihon Kumite

Dal l° al 10°

4° Jiyu Kumite

KATA

Pinan Nidan
Pinan Shodan
Pinan Sandan
Pinan Yondan
Pinan Godan
Kushanku
Naifanchi
Bassai
Seishan
Chinto
Niseishi

È da considerarsi materia d'esame la conoscenza di ogni singola posizione assunta nella fase tecnica, sia come spiegazione teorica che come applicazione pratica. Gli esaminandi sono tenuti ad avere almeno la conoscenza di base delle seguenti materie: Anatomia, Fisiologia, Traumatologia. Preparazione Atletica, Metodologia dell'Allenamento, Psicologia e Primo Pronto Soccorso.

CINTURA NERA 6° DAN

KIHON

- Combinazioni personali

KATA

- 2 Kata (tranne i Pinan) a scelta del candidato con relativo bunkai
- Tecniche di autodifesa a piacere del candidato
- Terminologia giapponese delle tecniche di base (gambe e braccia)
- Tesina: Metodologia di insegnamento per pre-agonisti, agonisti, amatori

PROGRAMMA TECNICO SHITO RYU

1° DAN

KIHON

SHODAN: Shiko-dachi a 45 gradi in avanti uraken chudan dx trasformare sul posto zenkutsu-dachi dx gyaku-tsuki sx, richiamare gamba davanti (dx) neko ashi-dachi yoko uke chudan uchikomi sx, trasformare con la gamba davanti (dx) heiko dachi tetsui uchikomi dx
NIDAN: shiko-dachi dx a 45 gradi in avanti gedan barai, trasformare sul posto zenkutsu-dachi dx gyaku-tsuki sx, richiamare gamba davanti (dx) in renoji-dachi uchi-otoshi dx avanzare gamba sx zenkutsu-dachi oitsuki chudan sx
SANDAN: Shiko-dachi a 45 gradi in avanti tetsui chudan dx trasformare sul posto zenkutsu dachi dx shuto uchi chudan sx avanzare con la gamba sx in musubi dachi chudan shita barai uke

KATA

Bassai Dai o Seienchin
1 Pinan a piacere del candidato con relativo bunkai
1 Pinan richiesto dalla commissione
- Kumite libero
- Tecniche di autodifesa a piacere del candidato
- Terminologia giapponese delle posizioni di base dello stile

2° DAN

KIHON

SHODAN: Shiko-dachi a 45 gradi in avanti uraken chudan dx trasformare sul posto zenkutsu-dachi dx gyaku-tsuki sx, richiamare gamba davanti (dx) neko ashi-dachi yoko uke chudan uchikomi sx, trasformare con la gamba davanti (dx) heiko dachi tetsui uchikomi dx
NIDAN: shiko-dachi dx a 45 gradi in avanti gedan barai, trasformare sul posto zenkutsu-dachi dx gyaku-tsuki sx, richiamare gamba davanti (dx) in renoji-dachi uchi-otoshi dx avanzare gamba sx zenkutsu-dachi oitsuki chudan sx
SANDAN: Shiko-dachi a 45 gradi in avanti tetsui chudan dx trasformare sul posto zenkutsu dachi dx shuto uchi chudan sx avanzare con la gamba sx in musubi dachi chudan shita barai uke
YODAN: Shiko-dachi a 45 gradi in avanti shuto uchi chudan dx trasformare sul posto zenkutsu dachi dx nukite sx richiamare gamba davanti (dx) neko ashi dachi uchi uke chudan dx avanzando maegeri chudan sx per assumere poi lo zenkutsu dachi sx ren tsuki (sx-dx).

GODAN: Shiko-dachi a 45 gradi in avanti teisho chudan dx trasformare sul posto zenkutsu dachi dx age empy sx richiamare gamba davanti (dx) uchi uke chudan dx sul posto gyaku tsuki chudan sx perno gamba davanti dx per assumere la posizione di heisoku dachi* kagi tsuki dx
* porgendo il fianco dx rispetto al senso di marcia.

KATA

Kosokundai o Bassai Sho
1 pinan a piacere del candidato con relativo bunkai
1 pinan richiesto dalla commissione
- Kumite libero
- Tecniche di autodifesa a piacere del candidato
- Terminologia giapponese delle posizioni di base dello stile

3° DAN

KIHON

Partenza: zenkutsu dachi sx gedan barai sx
1) Zenkutsu dachi dx gedan barai gyaku tsuki chudan sx trasformare con la gamba davanti in shiko dachi dx gedan barai dx kagi tsuki sx perno gamba davanti inversione di marcia (dx) sagi ashi dachi gedan barai sx jodan uke dx scendere con la gamba sx in zenkutsu dachi, gyaku tsuki chudan dx. Avanzare in neko aschi dachi dx gedan barai dx gyaku tsuki chudan sx sul posto. Tornare indietro *(180°)* perno gamba davanti (dx) neko ashi dachi sx gedan barai sx gyaku tsuki chudan sx sul posto, avanzare in sanchin dachi dx morote mawashi uke morote teisho tsuki.
2) Zenkutsu dachi dx jodan uke dx gyaku tsuki chudan sx trasformare con la gamba davanti in shiko dachi dx tetsui chudan dx kagi tsuki sx perno gamba davanti (dx) tornare indietro *(180°)* sagi ashi dachi gedan barai sx jodan uke dx scendere con la gamba sx in zenkutsu dachi, gyaku tsuki chudan dx. Avanzare in neko aschi dachi dx kakete uke dx maegeri chudan dx gyaku tsuki chudan sx Tornare indietro *(180°)* perno gamba davanti (dx) neko ashi dachi sx kakete uke sx maegeri chudan sx gyaku tsuki chudan dx sul posto, avanzare in sanchin dachi dx morote mawashi uke morote teisho tsuki.
3) Zenkutsu dachi dx ura uke dx haito uchi chudan sx trasformare con la gamba davanti in shiko dachi dx shuto uchi chudan dx hira nukite sx (dx) perno gamba davanti inversione di marcia *(180°)* sagi ashi dachi shote osae uke sx scendere con la gamba sx in zenkutsu dachi, ukite dx. Avanzare in neko aschi dachi dx shuto uke dx maegeri chudan dx nukite sx. Tornare indietro *(180°)* perno gamba davanti (dx) neko ashi

dachi sx shuto uke sx maegeri chudan sx nukite dx sul posto, avanzare in sanchin dachi dx morote mawashi uke morote teisho tsuki.

KATA

- Kosokunsho o Kururunfa
- 1 pinan scelto a piacere del candidato con relativo bunkai
- 1 pinan richiesto dalla commissione
- Kumite libero
- Tecniche di autodifesa a piacere del candidato
- Terminologia giapponese delle posizioni di base dello stile

4° DAN

KIHON

3 combinazioni a richiesta dalla commissione
Partenza: zenkutsu dachi sx gedan barai sx
1) Zenkutsu dachi dx gedan barai gyaku tsuki chudan sx trasformare con la gamba davanti in shiko dachi dx gedan barai dx kagi tsuki sx perno gamba davanti inversione di marcia (dx) sagi ashi dachi gedan barai sx jodan uke dx scendere con la gamba sx in zenkutsu dachi, gyaku tsuki chudan dx. Avanzare in neko aschi dachi dx gedan barai dx gyaku tsuki chudan sx sul posto. Tornare indietro *(180°)* perno gamba davanti (dx) neko ashi dachi sx gedan barai sx gyaku tsuki chudan sx sul posto, avanzare in sanchin dachi dx morote mawashi uke morote teisho tsuki.
2) Zenkutsu dachi dx soto uke chudan dx gyaku tsuki chudan sx trasformare con la gamba davanti in shiko dachi dx uraken dx kagi tsuki sx perno gamba davanti (dx) tornare indietro *(180°)* sagi ashi dachi gedan barai sx jodan uke dx scendere con la gamba sx in zenkutsu dachi, gyaku tsuki chudan dx. Avanzare in neko aschi dachi dx soto uke chudan maegeri chudan dx gyaku tsuki chudan sx sul posto. Tornare indietro *(180°)* perno gamba davanti (dx) neko ashi dachi sx soto uke chudan sx maegeri chudan sx gyaku tsuki chudan sx sul posto, avanzare in sanchin dachi dx morote mawashi uke morote teisho tsuki.
3) Zenkutsu dachi dx uchi uke chudan dx gyaku tsuki chudan sx trasformare con la gamba davanti in shiko dachi dx uchi uke chudan dx kagi tsuki sx perno gamba davanti (dx) tornare indietro *(180°)* sagi ashi dachi gedan barai sx jodan uke dx scendere con la gamba sx in zenkutsu dachi, gyaku tsuki chudan dx. Avanzare in neko aschi dachi dx uchi uke chudan dx maegeri chudan dx gyaku tsuki chudan sx. Tornare indietro *(180°)* perno gamba davanti (dx) neko ashi dachi sx uchi uke chudan sx

maegeri chudan sx gyaku tsuki chudan sx sul posto, avanzare in sanchin dachi dx morote mawashi uke morote teisho tsuki.
4) Zenkutsu dachi dx jodan uke dx gyaku tsuki chudan sx trasformare con la gamba davanti in shiko dachi dx tetsui chudan dx kagi tsuki sx perno gamba davanti (dx) tornare indietro *(180°)* sagi ashi dachi gedan barai sx jodan uke dx scendere con la gamba sx in zenkutsu dachi, gyaku tsuki chudan dx. Avanzare in neko aschi dachi dx kakete uke dx maegeri chudan dx gyaku tsuki chudan sx Tornare indietro *(180°)* perno gamba davanti (dx) neko ashi dachi sx kakete uke sx maegeri chudan sx gyaku tsuki chudan dx sul posto, avanzare in sanchin dachi dx morote mawashi uke morote teisho tsuki.
5) Zenkutsu dachi dx ura uke dx haito uchi chudan sx trasformare con la gamba davanti in shiko dachi dx shuto uchi chudan dx hira nukite sx (dx) perno gamba davanti inversione di marcia *(180°)* sagi ashi dachi shote osae uke sx scendere con la gamba sx in zenkutsu dachi, nukite dx. Avanzare in neko aschi dachi dx shuto uke dx maegeri chudan dx nukite sx. Tornare indietro *(180°)* perno gamba davanti (dx) neko ashi dachi sx shuto uke sx maegeri chudan sx nukite dx sul posto, avanzare in sanchin dachi dx morote mawashi uke morote teisho tsuki.

KATA

- Suparimpei o Unshu
- 1 pinan scelto a piacere del candidato
- 1 pinan richiesto dalla commissione con relativo bunkai
- Kumite libero
- Tecniche di autodifesa a piacere del candidato
- Terminologia giapponese delle posizioni di base
- Tesina relativa alla storia dello stile praticato

5° DAN

KIHON

- Combinazioni personali

KATA

- Nipaipo o Gojushiho
- 1 Pinan a scelta del candidato con relativo bunkai
- 1 Pinan a scelta della commissione con relativo bunkai
- Kumite libero
- Tecniche di autodifesa a piacere del candidato
- Terminologia giapponese delle tecniche di base (gambe e braccia)
- Tesina relativa la storia del Karate e dello stile praticato

6° DAN

KIHON

- Combinazioni personali

KATA

- 2 Kata (tranne gli Heian o Pinan) a scelta del candidato con relativo bunkai
- Tecniche di autodifesa a piacere del candidato
- Terminologia giapponese delle tecniche di base (gambe e braccia)
- Tesina: Metodologia di insegnamento per i pre-agonisti, agonisti, amatori.

PROGRAMMA D'ESAME SHOTOKAN RYU

DA 1 ° KYU (MARRONE) A 1 ° DAN (NERA)

KIHON

1 - Sanbontsuki →
2 - Age Uke - Gyaku Tsuki - Age Empi Uchi ←
3 - Mae Geri - Reen Tsuki →
4 - Gedan Barai - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki ←
5 - Yoko Geri - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki →
6 - Soto Uke - Yoko Empi Uchi - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki ←
7 - Mawashi Geri - Gyaku Tsuki - Kizami Tsuki →
8 - Uchi Uke - Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki ←
9 - Ushiro Geri - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki →
10 - Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Nukite ←

- Mae Geri - Mawashi Geri - Yoko Geri Kekomi - Uramawashi Geri → MW ←

KATA

- Un Kata scelto dal candidato tra:
- Bassai Dai - Jion

- Un Kata scelto dalla commissione tra:
- 5 Eian - Tekki Shodan

KUMITE

- Kihon Ippon Kumite (Jodan - Chudan - Mae geri - Mawashi geri - Yoko geri)
- Jiyu Kumite

N.B.: Il programma d'esame va eseguito a destra e a sinistra.

LEGENDA:
→ Avanzando
← Arretrando
MW Mawatte

PROGRAMMA D'ESAME
PER PASSAGGIO DA 1 ° DAN A 2° DAN

KIHON

1 - Kizami Tsuki - Oi Tsuki - Gyaku Tsuki →
2 - Age Uke - Gedan Barai - Uraken Uchi (S. B.) Gyaku Tsuki ←
3 - Mae Geri - Gyaku Tsuki - Kizami Mawashi Geri - Uraken Uchi →
4 - Gedan Barai - Gyaku Tsuki - (S.P) Uchi Uke - Kizami Tsuki - Gyaku Tsuki ←
5 - Mae Geri - Mawashi Geri (S.G.) Uraken Uchi - Gyaku Tsuki →
6 - Soto Uke - Yoko Empi - Uraken Uchi - Gyaku Tsuki - Kizami Yoko Geri Kekomi - Uraken Uki ←
7 - Mae Ashi Uramawashi Geri - Gyaku Tsuki - Ushiro Geri - Uraken Uchi →
8 - Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Nukite (←) Z. D. Shuto Uchi ←

- Shiho Gyaku Tsuki

- Shiho Geri (H. D. Mae geri - Yoko geri - Ushiro geri - Mawashi geri)

KATA

- Un Kata scelto dal candidato tra:
- Kanku Dai - Bassai Sho - Enpi - Tekki Nidan
- Un Kata scelto dalla Commissione tra quelli previsti per 1 ° Dan

KUMITE

- Jiyu Ippon Kumite (Jodan - Chudan - Mae geri - Mawashi geri - Yoko geri Kekomi - Ushiro geri)
- Jiyu Kumite

N.B.: Il programma d'esame va eseguito a destra e a sinistra.

LEGENDA:
→ Avanzando
← Arretrando
S.B. Stesso braccio
S.P Stessa posizione
S.G. Stessa Gamba
Z. K. Zenkutsu Dachi
H. D. Heisoku Dachi

PROGRAMMA D'ESAME
PER PASSAGGIO DA 2° DAN A 3° DAN

KIHON

1 - Kizami Tsuki (Yori Ashi) - Gyaku Tsuki (Tsugi Ashi) - Uraken Uchi →
2 - Age Uke - Sotto Uke (S. B.) - Gyaku Tsuki ←
3 - Oi Tsuki - Gyaku Tsuki - Kizami Tsuki (Yori Ashi) →
4 - Soto Uke - Gedan Barai - Uraken Uchi (S. B.) - Gyaku Tsuki ←
5 - Kizami Tsuki - Mae Geri - Reen Tsuki →
6 - Gedan Barai - Uchi Uke - Kizami Tsuki (S.B.) - Gyaku Tsuki ←
7 - Kizami Mae Geri - Mawashi Geri - Gyaku Tsuki - Mae Ashi Uramawashi Geri →
8 - Shuto Uke - Kizami Mae Geri - Nukite - Shuto Uchi - Haito Uchi (Ar. Zk) ←
9 - Kizami Mawashi Geri - Ushiro Mawashi Geri - Gyaku Tsuki →
10 - Mae Geri - Ushiro Geri - Gyaku Tsuki - Mae Ashi Mawashi Geri -Uraken Uchi ←

- Shiho Tateshuto Uke - Gyaku Tsuki
- Shiho Geri (Z.K. Mae geri - Yoko geri - Ushiro geri - Mawashi Geri)

KATA

- Un Kata scelto dal candidato tra:
- Kanku Sho - Hangetsu - Chinte - Tekki Sandan
- Un Kata scelto dalla Commissione tra quelli previsti per 2° Dan

KUMITE

- Jiyu Ippon Kumite (Jodan - Chudan - Mae geri - Yoko geri - Ushiro geri) (Le tecniche di difesa possono essere personalizzate)
- Jiyu Kumite

N.B.: II programma d'esame va eseguito a destra e a sinistra.

LEGENDA:
→ Avanzando
← Arretrando
S.B. Stesso braccio
Z.A.R. Arretrando
K. Zenkutsu Dachi
M.W Mawatte

PROGRAMMA D'ESAME
PER PASSAGGIO DA 3° DAN A 4° DAN

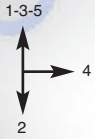
KIHON

1 - Gyaku Tsuki - (Tsugi Ashi) - Kizami Tsuki (Yori Ashi) - Oikomi Tsuki
2 - Age Uke - Gedan Barai - Uchi Uke - Kizami Tsuki (S.B.) - Gyaku Tsuki
3 - Kizami Tsuki - Mae Geri - Reen Tsuki - Kizami Mawashi Geri - Uraken Uchi
4 - Gedan Barai - Uchi Uke - Soto Uke - Uraken Uchi (S.B.) - Gyaku Tsuki
5 - Uraken Uchi (Yori Ashi) - Mae Ashi Uramawashi Geri - Gyaku Tsuki - Ushiro Geri
6 - Shuto Uke - Nukite - Gedan Barai (A.R. K.D.) Gyaku Haito Uchi - Shuto Uchi (Z.K.)
7 - Mae Geri - Mawashi Geri (S.G.) - Gyaku Tsuki - Yoko Geri Kekomi - Kentsui Uchi
8 - Mawashi Geri - Uramawashi Geri (C.G.) - Ushiromawashi Geri - Gyaku Tsuki

- Shiho Tsuki

- Shiho Uke

- Goho Geri (FD. Mae geri - Yoko geri - Mawashi geri - Ushiro geri - Uramawashi geri)



KATA

- Un Kata scelto dal candidato tra:
- Jitte - Gankaku - Niju Shiho - Sochin - Jiin
- Un Kata scelto dalla Commissione tra quelli previsti per 3° Dan

KUMITE

- Jiyu Kumite (Con spiegazioni tecnico-tattiche)
- Tokui Waza (Attacco - Difesa - Proiezione)

N.B.: Il programma va eseguito a destra e a sinistra.

LEGENDA:

→	Avanzando	S.B. Stesso braccio	A.R. Arretrando
←	Arretrando	S.G. Stessa gamba	ICD. Kiba Dachi
		M.W Mawatte	Z.K. Zenkutzu Dachi
		C.G. Cambiando Gamba	ED. Fudo Dachi

PROGRAMMA D'ESAME
PER PASSAGGIO DA 4° DAN A 5° DAN

KIHON

1 - Una combinazione di almeno 6 tecniche (Tsuki e Uchi)
2 - Una combinazione di almeno 6 tecniche (Uke)
3 - Una combinazione di almeno 6 tecniche (Geri)
4 - Una combinazione di almeno 12 tecniche (Tsuki - Uchi - Uke - Geri)

KATA

- Un Kata scelto dal candidato tra:
- Meikyo
- Unsu
- Gojushiho Sho
- Gojushiho Dai
- Wankan
- Un Kata scelto dalla Commissione tra quelli previsti per 4° Dan

KUMITE

- Jiyu Kumite (Con spiegazioni tecnico-tattiche)

PROGRAMMA D'ESAME GOJU RYU DI YAMAGUCHI

SHO DAN (1° dan)

- KIHON: Parate, calci e pugni di base, possono essere richiesti dalla commissione
- KIHON IDO: Kihon ido n° 2 (in Nekoashi dachi)
- YAKUSOKU KUMITE: Nanahon Kumite (con un compagno)
- KATA: Seienchin – Sanchin
- BUNKAI: Saifa
- KUMITE: 3/4 round.

NI DAN (2° dan)

- KIHON: Parate, calci e pugni di base, possono essere richiesti dalla commissione (i nomi delle tecniche devono essere conosciuti)
- KIHON IDO: Kihon ido in nekoashi dachi
- YAKUSOKU KUMITE: Nana hon Kumite (con un compagno)
- KATA: Sepai – Tensho
- BUNKAI: Seienchin
- KUMITE: 4/5 rounds.

SAN DAN (3° dan)

- KIHON: Parate, calci e pugni di base, possono essere richiesti dalla commissione (i nomi delle tecniche devono essere conosciuti)
- KIHON IDO: Kihon ido in nekoashi dachi e Oyo ido
- YAKUSOKU KUMITE: Go hon Kumite (con un compagno)
- KATA: Seisan – Sanchin, Tensho
- BUNKAI: Sanseru
- KUMITE: 5 rounds.

YON DAN (4° dan)

- KIHON: Parate, calci e pugni di base, possono essere richiesti dalla commissione (i nomi delle tecniche devono essere conosciuti)

- KIHON IDO: Ogni tipo di Kihon Ido può essere richiesto
- YAKUSOKU KUMITE: Ogni tipo di Yakusoku da 1° a 3° dan può essere richiesto
- KATA: Kururunfa – Sanchin, Tensho
- BUNKAI: Sepai
- KUMITE: Alcuni rounds

GO DAN (5° dan)

- KIHON: Parate, calci e pugni di base, possono essere richiesti dalla commissione (i nomi delle tecniche devono essere conosciuti)
- KIHON IDO: Ogni tipo di Kihon Ido può essere richiesto
- YAKUSOKU KUMITE: Rappon Kumite
- KATA: Suparimpei – Sanchin, Tensho
- BUNKAI: Seisan
- KUMITE: Alcuni rounds e alcune tecniche a propria scelta che mostrino la personale interpretazione del Goju Ryu.

PROGRAMMA D'ESAME SHOTOKAI

KIHON

1° DAN

1. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, oi tsuki.
2. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, oi komi.
3. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, yori ashi avanti gedan barai mano anteriore gyaku tsuki, mae geri gamba dietro col passo, kizami tsuki gyaku tzuki, kamae - te.
4. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, osae uke mano anteriore, oi tsuki, yori ashi indietro KOKUTSU DACHI shuto uke, yori ashi avanti gyaku tsuki in ZENKUTSU DACHI, mawashi geri col passo, atterro in KIBA DACHI, tsugi ashi uramawashi geri, gyaku tsuki in ZENKUTSU DACHI, kamae - te.
5. Kamae - te sinistra avanti FUDO DACHI, yori ashi indietro gedan barai mano anteriore, yori ashi indietro tetsui shoto uke mano dietro, sinobi ashi avanzando kizami tsuki, mae geri gamba anteriore, kizami tsuki gyaku tsuki in ZENKUTSU DACHI, yori ashi indietro in KIBA DACHI, ciudan yoko enpi, uraken tradizionale (cioè abbassando il gomito e alzando il pugno), gedan barai a sinistra sempre in KIBA DACHI, tsugi ashi, yoko geri, atterrare con la stessa gamba in ZENKUTSU DACHI, presa con mano anteriore e jodan mawashi enpi col braccio dietro (N.B. come Heian Jodan), kamae - te.

2° DAN

1. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, oi tsuki.
2. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, oi komi.
3. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, yori ashi indietro jodan age uke mano anteriore in FUDO DACHI, passo avanti oi tsuki, yori ashi indietro gedan barai mano anteriore in FUDO DACHI, mae geri col passo kizami tsuki tsugi ashi gyaku tsuki, kamae – te .
4. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, eseguire sui quattro lati (avanti, indietro, sinistra, destra) shuto uke in KOKUTSU DACHI e gyaku tsuki in ZENKUTSU DACHI, kamae - te.
5. Kamae -te sinistra avanti FUDO DACHI, yori ashi avanti osae uke mano dietro kizami tsuki, tsugi ashi mae geri gamba anteriore (kehanashi = frustato), passo avanti yoko fumikomi, kaete in KOKUTSU DA-

CHI shuto uke gyaku tsuki in ZENKUTSU DACHI, yoko geri gamba dietro col passo atterrare in KIBA DACHI, tsugi ashi mawashi geri in KIBA DACHI, tsugi ashi uramawashi geri, kaete in KOKUTSU DACHI shuto uke, oi komi, kamae – te.

3° DAN

1. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, oi tsuki.
2. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, oi komi.
3. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, kizami tsuki oi tsuki in ZENKUTSU DACHI, yori ashi indietro jodan age uke con mano anteriore FUDO DACHI, gyaku tsuki, passo avanti mae geri, kamae - te.
4. HEIKO DACHI passo avanti gamba sinistra osae uke mano dietro oi tsuki, yori ashi indietro KOKUTSU DACHI shuto uke, yori ashi indietro NEKO ASHI DACHI gedan barai, passo indietro in FUDO DACHI giodan age uke gyaku tsuki mae geri kizami tsuki tsugi ashi gyaku tsuki, kamae – te.
5. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, yori ashi indietro gedan barai, yori ashi indietro shuto barai FUDO DACHI mano anteriore, yori ashi avanti gyaku tsuki mae geri (kehanashi = frustato) gamba dietro, ritornare in HEIKO DACHI tsuki mano destra sempre in HEIKO DACHI, KIBA DACHI a destra gedan barai a sinistra cagi tsuki (mano destra), tsugi ashi yoko geri uraken gamba sinistra a sinistra, richiamare in HEIKO DACHI, ushiro geri gamba destra, atterrare in KOKUTSU DACHI shuto uke, passo avanti oi komi, kamae - te.

4° DAN

1. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, oi tsuki.
2. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, oi komi.
3. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, yori ashi indietro gedan barai mano anteriore, sinobi ashi avanti kizami tsuki mae geri gamba anteriore kizami tsuki, sinobi ashi indietro ushiro geri, atterrare in KOKUTSU DACHI shuto uke oi komi, kamae – te .
4. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, shuto barai mano anteriore oi tsuki, passo indietro gedan barai, yori ashi avanti giodan age uke, passo avanti yoko geri uraken, kaete KOKUTSU DACHI shuto uke, yori ashi avanti gyaku tsuki, kaete KOKUTSU DACHI shuto uke, yori ashi gyaku tsuki kizami tsuki, kamae - te.

5. Kamae – te sinistra avanti FUDO DACHI, yori ashi indietro gedan barai oi komi, fermarsi in HEIKO DACHI, andare in KIBA DACHI laterale destra colpendo tsuki frontale con la sinistra, girare in NEKO ASHI DACHI 90° a sinistra, gedan barai mano sinistra, yori ashi avanti ZENKUTSU DACHI tetsui shoto uke mano destra, uchi uke mano sinistra gyaku tsuki, girare il piede sinistro frontale andando in KIBA DACHI, gedan barai a destra cagi tsuki mano sinistra, andare indietro in FUDO DACHI con la gamba sinistra gedan barai, ripetere dall'altra parte, kamae - te.

5° DAN

1. Combinazioni personali.
2. Tecniche personali.

N.B. *KAMAE – TE:* in Kamae – te si assume sempre la posizione del Fudo dachi; si assume lo Zenkutsu dachi quando si vuole imprimere maggiore potenza ai colpi tramite la penetrazione.

KATA

1° DAN
Taikioku no Kata, Heian Shodan, Tekki shodan, Bassai dai
2° DAN
Taikioku no Kata, Heian Nidan, Tekki nidan, Kanku dai
3° DAN
Taikioku no Kata, Heian Sandan, Tekki sandan, Jutte
4° DAN
Taikioku no Kata, Heian Yodan, Hangetsu, Empi
5° DAN
Taikioku no Kata, Heian Godan, Jion, Gankaku

KUMITE

Midare: attaccano tutti e due oikomi, poi uno attacca e l'altro entra con le rispettive parate (per il 1° Dan in forma semplice, cioè yori ashi, kaete e ripetere con l'altra mano; per i Dan superiori eseguirlo con tutti gli spostamenti)
Kumite libero al 50%, finalizzato solo alla dimostrazione dell'abilità tecnica (non si prevede un vincitore).

SETTORE JUDO

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

CINTURA NERA 1° DAN

Teoria:	Origini ed evoluzione del Judo.
Kata:	Nage-no-kata
	KATAME WAZA
Osae-waza:	Hon-kesa-gatame
	Yoko-shiho-gatame
	Kami-shiho-gatame
	Tate-shiho-gatame
	Kuzure (relative a tutte le Osae-waza)
Shime-waza:	Kata-juji-jime
	Nami-juji-jime
	Gyaku-juji-jime
	Hadaka-juji-jime
	Okuri-eri-jime
Kansetsu-wasa:	Ude-garami
	Ude-hishigi-ude-gatame
	Ude-hishigi-juji-gatame

Renraku e Kaeshi per le tecniche di Shime e Kansetsu waza elencate.

Nogara-kata:	Tecniche di rovesciamento.
Hairi Kata:	Attacco di tori dalla posizione prona, supina, carponi e dalla posizione frontale, laterale e da dietro.
Fusegi Kata:	Metodo di difesa da katame-waza: osae-shime-kansetsu waza.
	TACHI WAZA
Te-waza:	lppon-seoi-page (morote-eri-kata)
	Tao-otoshi
	Kata-guruma
Koshi-waza:	Uki-goshi
	Tsurikomi-goshi
	Harai-goshi
	O-goshi
Ashi-waza:	De-ashi-barai
	Okuri-ashi-barai
	O-soto-gari
	O-uchi-gari
	Ko-uchi-gari
	Sasae-tsurikomi-ashi
	Hiza-guruma
	Uchi-mata
Ma-sutemi-waza:	Tomoe-nage
Yoko-sutemi-waza:	Tani-otoshi
	Yoko-otoshi

Renraku e Kaeshi per le tecniche di tachi-wara elencate.

CINTURA NERA 2° DAN

Programma di esame per 1° Dan

Kata:	Ju-no-kata
	KATAME-WAZA
Osae-waza:	Ushiro-kesa-gatame
	Kata-gatame
	Makura-kesa-gatame
	Forme di Kuzure relative a tutte le Osae-waza elencate.
Shime-waza:	Kata-ha-jime
	Ryote-jime
Kansetsu-wasa:	Ude-hishigi-waki-katame
	Ude-hishigi-hara-gatame
	Ude-hishigi-haza-gatame

Renraku e Kaeshi per le tecniche di Shime e Kansetsu waza elencate.

Nogara-kata:	Tecniche di rovesciamento.
Hairi Kata:	Attacchi e difese con Uke spalle a terra.
	Attacchi e difese con Tori spalle a terra.
Fusegi Kata:	Metodo di difesa da Osae-shime-kansetsu waza.
	TACHI WAZA
Te-waza:	Te-guruma
	Morote-gari
Koshi-waza:	Sode-tsurikomi-goshi
	Hane-goshi
	Ushiro-goshi
Ashi-waza:	Ashi-guruma
	Ko-soto-ga ri
	Harai-tsurikomi-ashi
Ma-sutemi-waza:	Ura-nage
	Sumi-gaeshi
Yoko-sutemi-waza:	Yoko-gake
	Yoko-guruma

Renraku e Kaeshi per le tecniche di Tachi-waza elencate.

CINTURA NERA 3° DAN

Programma di esame per 2° Dan

Kata:	Kime-no-kata e Ju no kata

KATAME-WAZA

Osae-waza:	Sankaku-gatame

Forme di Kuzure relative a tutte le Osae-waza elencate.

Shime-waza:	Sankaku-jime
	Tsukkomi-jime
	Katate-jime
	Sode-guruma-jime
Kansetsu-wasa:	Sankaku-gatame
	Sankaku-hishigi
	Ashi-garami

Renraku e Kaeshi per le tecniche di Kansetsu-waza elencate.

Nogara-kata:	Tecniche di rovesciamento.
Fusegi Kata:	Metodo di difesa da Osae-shime-kansetsu-waza.

TACHI-WAZA

Te-waza:	Kuchiki-daoshi
	Sumi-otoshi
	Seoi-otoshi
	Sotomakikomi
Koshi-waza:	Koshi-guruma
	Usuri-goshi
Ashi-waza:	O-soto-guruma
	O-soto-otoshi
	Ko-soto-gake
	O-guruma
Ma-sutemi-waza:	Tawara-gaeshi
Yoko-sutemi-waza:	Yoko-tomoe-nage

Renraku e Kaeshi per le tecniche di Tachi-waza elencate.

CINTURA NERA 4° DAN

Programma di esame per 3° Dan

Kata:	Kodokan-goshin-jitsu

KATAME-WAZA

Osae-waza:	Mune-gatame

Forme di Kuzure relative a tutte le Osae-waza elencate.

Shime-waza:	Morote-jime
	Tawara-jime
	Gykoku-jime

Renraku e Kaeshi per le tecniche di Kansetsu-waza elencate.

Nogara-kata:	Tecniche di rovesciamento.
Fusegi Kata:	Metodo di difesa da Osae-shime-kansetsu-waza.

TACHI WAZA

Te-waza:	Sukui-nage
	Suwari-seoi
	Uki-otoshi
	Uchi-makikomi
	Kibitsu-gaeshi
Koshi-waza:	Tsuri-goshi
Ashi-waza:	O-tsuri-goshi
	Ko-tsuri-goshi
	Hane-makikomi
	Harai-makikomi
Ma-sutemi-waza:	Ikkomi-gaeshi
Yoko-sutemi-waza:	Uki-waza
	Yoko-wakare

Renraku e Kaeshi per le tecniche di Tachi-waza elencate.

CINTURA NERA 5° DAN

- Programma di esame per 4° Dan
- Esecuzione di un kata a scelta.
- Esecuzione e spiegazione di una tecnica di Tachi-waza a scelta della Commissione con relative varianti ed opportunità Kaeshi e Renraku.
- Esecuzione e spiegazione di una tecnica Katame-waza a scelta della Commissione con relative varianti ed opportunità di Kaeshi e Renraku.
- Tesi scritta, inerente un argomento sul Judo a scelta del candidato, da presentare quindici giorni prima dell'esame.

ALLENATORE:
GRADO MINIMO RICHIESTO: Cintura Nera I° Dan
ETA' MINIMA: 18 anni compiuti

ISTRUTTORE:
GRADO MINIMO RICHIESTO: Cintura Nera Il' Dan
ETA' MINIMA: 25 anni compiuti

MAESTRO:
GRADO MINIMO RICHIESTO: Cintura Nera IV' Dan
ETA' MINIMA: 40 anni compiuti

SETTORE JU JITSU

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

CINTURA NERA 1° DAN

Parte generale:

- programma propodeutico di base con approfondimento delle:
- posizioni di guardia
- tecniche di caduta
- tecniche di percossa, di parata e schivata
- tecniche di protezione e di trascinamento a terra
- tecniche di immobilizzazione
- tecniche di lussazione (leve e torsioni articolari)
- tecniche di strangolamento
- programma di autodifesa (almeno tre tecniche per ciascun attacco) contro:
- strangolamento
- pugno
- bastone corto
- pugnale

Parte specifica:

- programma tecnico della propria "scuola di stile"

N.B.: per "scuola di stile" si intende un metodo che abbia consistenza numerica e valenza storica nel panorama italiano o internazionale riconosciuta dalla Commissione Tecnica e non uno stile derivato dalla singola elaborazione personale.

CINTURA NERA 2° DAN

– programma completo dell'esame a 1° dan

Parte generale:

- conoscenza, sviluppo ed applicazione di tecniche di percossa (Atemi-waza)
- programma di autodifesa (almeno quattro tecniche per ciascun attacco) contro:
- strangolamento - pugno
- calcio
- bastone
- pugnale

Parte specifica:

- programma tecnico della propria "scuola di stile"

CINTURA NERA 3° DAN

– programma completo dell'esame a 2° dan

Parte generale:
- perfezionamento dell'Uso delle tecniche di percussione per sbilanciare l'avversario
- sviluppo ed applicazione delle tecniche di proiezione e trascinamento a terra con particolare attenzione agli sbilanciamenti senza prese al keikogi
- programma di autodifesa (almeno 5 tecniche per ciascun attacco) contro attacchi vari analizzando Ia distanza di difesa e attacco lunga, media e corta
- difesa da più avversari

Parte specifica:
- programma tecnico della propria "scuola di stile"

CINTURA NERA 4° DAN

– programma completo dell'esame a 3° dan

Parte specifica:
- programma tecnico della propria “scuola di stile”

Parte generale:
- sviluppo di tecniche con spostamenti e/o rientri veloci, schivate e reazioni, azioni sviluppate in posizione eretta con eventuale controllo e/o bloccaggio al suolo
- programma di autodifesa: da svolgere come per il 3° dan utilizzando difese anche da attacchi con gli arti sinistri

CINTURA NERA 5° DAN

– programma completo dell'esame a 4° dan

Parte generale:

- perfezionamento delle tecniche di percussione, protezione e trascinamento a terra, leve e torsioni articolari, strangolamenti e bloccaggi a terra
- azioni con utilizzo di bastone corto e/o altre armi
- programma di autodifesa da attacchi contro più avversari armati e non.
- presentazione dì una tesi scritta almeno 15 giorni prima dell'esame sulla disciplina del Ju Jitsu.

Parte specifica:

- programma tecnico della propria "scuola di stile"

N.B.: La parte generale dell'esame deve essere svolta per un tempo pari al 70% dell'esame, mentre il 30% del restante tempo sarà dedicato al programma tecnico dello specifico stile.

SETTORE TAE KWON DO W.T.F.

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

PROGRAMMA ESAMI DI GRADUAZIONE POOM E DAN

"Il programma indicato tiene conto
dell'aspetto tecnico-qualitativo dell'atleta"

Taekwondo Csen dedica grande attenzione a tutti coloro che si avvicinano alla disciplina, seguendone gli interessi, la crescita e le diverse esigenze.
Tale programma vuole rappresentare l'indicazione di un percorso formativo che può essere soggetto a variazioni o modifiche non sostanziali al fine di adattarlo alle condizioni degli esami che via via si vanno proponendo.
Accanto al programma statutario, uno specifico, per il conseguimento della graduazione dei dan per tutti coloro che hanno superato l'età minima richiesta, denominato "Over 35".

FORMA

Le FORME, sia per i principianti che per gli esperti, rappresentano la filosofia orientale quindi, elemento fondamentale e obbligatorio per il conseguimento dell'esame. Essa è un'insieme di differenti azioni: coordinazione motoria, elasticità di movimento, capacità di equilibrio, simmetria dei gesti tecnici e capacità di controllo del movimento.

TECNICA PROPEDEUTICA DI COMBATTIMENTO

Le tecniche propedeutiche di combattimento – Bandalchagi (calcio Semicircolare), Dwichaghi (calcio all'indietro), Jikochaghi (calcio discendente), Dolyochaghi (calcio circolare avanti), Momdolyochaghi (calcio circolare indietro) – sono proposte a scelta del candidato che, tenendo conto delle proprie capacità motorie, effettuerà quella a lui più congeniale.
Modalità di esecuzione richiesta, in deambulazione al colpitore, nell'ordine di due serie, per entrambi gli arti.

ROTTURA

Le tecniche di rottura della tavoletta sono proposte a scelta del candidato che, tenendo conto delle proprie capacità simmetriche dei gesti tecnici, effettuerà quella a lui più congeniale.
Tavolette richieste (30x30x1 – 30x30x2 – 30x30x3).

COMBATTIMENTO

Il combattimento sia esso offensivo che difensivo, diversamente dalle altre prove di esame è facoltativo. L'atleta ricorrendo alla propria creatività ha l'opportunità di dimostrare di possedere un notevole bagaglio tecnico che gli consente di variare e ristrutturare le forme di movimento acquisite.

Attrezzatura richiesta:Caschetto, Paradenti, Corpetto (+Paraseno per le atlete), Parabraccia, Guantini, Conchiglia, Parastinchi (+Parapiedi per i Poom).

TABELLE PROGRAMMI DEGLI ESAMI POOM

CINTURA ROSSONERA 1° POOM – 10 anni compiuti / 1 anno di permanenza			
Forma / Taegeuk	Tecnica Propedeutica Combattimento	Rottura	Combattimento
PAL JANG CHIL JANG	A - Bandalchagi + Dolyochaghi B - Bandalchagi + Jikochaghi (slittato gamba anteriore) C - Bandalchagi + Dwichaghi	n. 2 Esecuzioni Tecniche	Offensivo Difensivo

CINTURA ROSSONERA 2° POOM – 11 anni compiuti / 2 ani di permanenza			
Forma / Taegeuk	Tecnica Propedeutica Combattimento	Rottura	Combattimento
KORYO PAL JANG	A - Bandalchagi + Momdolyochaghi B - Bandalchagi + giro-passo frontale Momdolyochaghi C - Bandalchagi + 360° Momdora Bandalchagi	n. 2 Esecuzioni Tecniche	Offensivo Difensivo

CINTURA ROSSONERA 3° POOM - 13 anni compiuti / fino al compimento del 15° anno			
Forma / Taegeuk	Tecnica Propedeutica Combattimento	Rottura	Combattimento
KUMGANG KORYO PAL JANG	A - Bandalchagi + Dwichaghi + Bandalchagi B - Bandalchagi + Bandalchagi + Momdolyochaghi C - Bandalchagi + Bandalchagi + 360° Momdora Bandalchagi	n. 2 Esecuzioni Tecniche	Offensivo Difensivo

TABELLE PROGRAMMI DEGLI ESAMI DAN

CINTURA NERA 1° DAN – 15 anni compiuti / 1 anno di permanenza			
Forma / Taegeuk	Tecnica Propedeutica Combattimento	Rottura	Combattimento
PAL JANG CHIL JANG	A - Bandalchagi + Dolyochaghi B - Bandalchagi + Jikochaghi (slittato gamba ant.) C - Bandalchagi + Dwichaghi	n. 2 Esecuzioni Tecniche	Offensivo Difensivo

CINTURA NERA 2° DAN – 16 anni compiuti / 2 anni di permanenza			
Forma / Taegeuk	Tecnica Propedeutica Combattimento	Rottura	Combattimento
KORYO PAL JANG	A - Bandalchagi + Momdolyochaghi B - Bandalchagi + giro-passo frontale Momdolyochaghi C - Bandalchagi + 360° Momdora Bandalchagi	n. 2 Esecuzioni Tecniche	Offensivo Difensivo

CINTURA NERA 3° DAN – 18 anni compiuti / 3 anni di permanenza			
Forma / Taegeuk	Tecnica Propedeutica Combattimento	Rottura	Combattimento
KUMGANG KORYO PAL JANG	A - Bandalchagi + Dwichaghi + Bandalchagi B - Bandalchagi + Bandalchagi + Momdolyochaghi C - Bandalchagi + Bandalchagi + 360° Momdora Bandalchagi	n. 2 Esecuzioni Tecniche	Offensivo Difensivo

CINTURA NERA 4° DAN – 21 anni compiuti / 4 anni di permanenza			
Forma	Tecnica Propedeutica Combattimento	Rottura	Combattimento
TAEBEK KUMGANG KORYO	A - 360° Momdora Bandalchagi B - Dwichaghi C – Momdolyochaghi	n. 3 Esecuzioni Tecniche	Offensivo Difensivo

CINTURA NERA 5° DAN – 25 anni compiuti / 5 anni di permanenza			
Forma	Tecnica Propedeutica Combattimento	Rottura	Combattimento
SIPJIN PYONGWON TAEBEK	A - 360° Momdora Bandalchagi B - Dwichaghi C – Momdolyochaghi	n. 3 Esecuzioni Tecniche	Offensivo Difensivo

CINTURA NERA 6° DAN – 30 anni compiuti / 6 anni di permanenza	
Forma	Rottura
CHONKWON – JITAE – SIPJIN	n. 3 Esecuzioni Tecniche

TABELLE PROGRAMMI DEGLI ESAMI DAN OVER '35

CINTURA NERA 1° DAN – 1 anno di permanenza	
Forma / Taegeuk	Rottura
PAL JANG - CHIL JANG	n. 2 Esecuzioni Tecniche

CINTURA NERA 2° DAN – 2 anni di permanenza	
Forma / Taegeuk	Rottura
KORYO - PAL JANG	n. 2 Esecuzioni Tecniche

CINTURA NERA 3° DAN - 3 anni di permanenza	
Forma / Taegeuk	Rottura
KUMGANG - KORYO	n. 2 Esecuzioni Tecniche

CINTURA NERA 4° DAN – 4 anni di permanenza	
Forma	Rottura
TAEBEK - KUMGANG	n. 2 Esecuzioni Tecniche

CINTURA NERA 5° DAN – 5 anni di permanenza	
Forma	Rottura
SIPJIN - PYONGWON	n. 2 Esecuzioni Tecniche

CINTURA NERA 6° DAN – 6 anni di permanenza	
Forma	Rottura
CHONKWON – JITAE	n. 2 Esecuzioni Tecniche

SETTORE KICK BOXING

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

CINTURA NERA 1° DAN

- Spostamenti (due piedi): Avanzamento diretto-obliquo-laterale: 3 direzioni.
- Spostamenti (due piedi): Indietreggiando diretto-obliquo-laterale: 3 direzioni.
- Semispostamenti (un piede): Avanzando diretto-obliquo-laterale-piede perno gamba dietro: 4 direzioni.
- Semispostamenti (un piede): Indietreggiando diretto-obliquo-laterale-piede perno gamba avanti con cambio guardia: 4 direzioni.
- Posizioni di guardia: Frontale-obliqua-laterale.
- Tronco: Movimenti semplici
  1) Flessione
  2) Torsione
  3) Circonduzione
- Tronco: Movimenti complessi
  1) Flessotorsione
  2) Schivata con flessocirconduzione
- Braccia: Difesa: bloccaggi-deviazioni.
- Tecniche di braccia: 1) jab; 2) diretto destro; 3) diretto sinistro; 4) montante destro; 5) montante sinistro; 6) gancio destro; 7) gancio sinistro; 8) conoscenza dello spinning back first (pugno girato); 9) *pugno con il dorso della mano (tipo uraken). N.B.:* Tutti i colpi di braccia vanno portati: 1) singoli; 2) in combinazione semplice; 3) in combinazione complessa con schivate; 4) doppiando o triplicando con lo stesso braccio.
- Tecniche di gamba: 1) frontale; 2) circolare; 3) laterale; 4) martello (o ad ascia) ; 5) uncino; 6) diretto all'indietro; 7) laterale all'indietro; 8) uncino girato (all'indietro); 9) spazzata dall'esterno all'interno; 10) spazzata dall'interno all'esterno; 11) spazzata da

terra in rotazione (con il tallone). N.B.: Tutti i colpi vanno portati: 1) singoli; 2) doppiati; 3) triplicati; 4) in combinazione a due gambe; 5) saltati; 6) in slittamento; 7) con sforbiciata; 8) piede scaccia piede.

- Tecniche al sacco:

1) vuoto *(shadow boxing);*
2) sparring condizionato *(tecniche accoppiate)*
3) sparring libero.

CINTURA NERA 2° DAN

- Programma completo dell'esame a 1° dan.
- Studio e presentazione di combinazioni più evolute e complesse; dimostrazione di una buona padronanza di tutte le tecniche di pugno e di calcio studiate, sia singolarmente, sia in serie, sia in combinazione (colpi di pugno), sia con la gamba anteriore che con quella posteriore, in appoggio, in elevazione, in rotazione, in serie ed in combinazione (colpi di calcio).
- Spiegazione delle principali qualità del kickboxer.
- Nozioni elementari di anatomia funzionale e di fisiologia.
- Nozioni elementari di alimentazione

CINTURA NERA 3° DAN

- Programma completo dell'esame a 2° dan.
- Periodizzazione del programma di allenamento, periodo preparatorio, periodo competitivo e periodo transitorio, loro conoscenza ed applicazione alla kickboxing.
- Tecnica e tattica: applicazione della periodizzazione.

CINTURA NERA 4° DAN

- Programma completo dell'esame a 3° dan.
- Regolamenti di gara.
- Alimentazione applicata alla kickboxing: come ottenere o mantenere il peso.
- Tesi su argomento a scelta riguardante un qualsiasi aspetto della kickboxing.

CINTURA NERA 5° DAN

- Programma completo dell'esame a 4° dan.
- Elaborazione di un programma di allenamento completo, analizzato secondo tutte le angolature, per un atleta agonista di kickboxing nelle sue diverse specialità.
- Tesi su argomento a scelta riguardante un qualsiasi aspetto della kickboxing.

SETTORE KUNG FU

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

1° / 2° grado tecnico Superiore: Teoria (solo orale)

- Nozioni teoriche di studio del proprio stile di appartenenza (storia e narrativa).
- Nozioni teoriche generali sulla storia dell'arte marziale tradizionale Cinese.
- Nozioni tecniche sulle geometrie e movimenti (foot work) del combattimento.
- Nozioni di primo soccorso e rianimazione.
- Nozioni tecniche generali su attacchi e difese con avversario, nonché sensibilità (Chi Sau).

Pratica

- Esecuzione di una forma base o equivalente del proprio stile di appartenenza a mano nuda o armi.
- Esecuzione di tecnica individuale e/o con avversario del proprio stile di appartenenza.
- Esecuzione di un combattimento con arbitro centrale (punt. Minimo almeno 2 punti base).

3° / 4° grado tecnico Superiore: Teoria (solo orale)

- Nozioni teoriche di studio del proprio stile di appartenenza (storia e narrativa).
- Nozioni teoriche generali sulla storia e filosofia dell'arte marziale tradizionale Cinese.
- Nozioni tecniche sulle geometrie e movimenti (foot work) del combattimento.
- Nozioni sul primo soccorso e rianimazione.
- Nozioni tecniche generali su attacchi e difese con avversario, nonché sensibilità (Chi-Sau/Chi-nà).

Pratica

- Esecuzione di tutte le forme o equivalenti del proprio stile di appartenenza a mano nuda o *armi.*
- Esecuzione di tecnica individuale e/o con avversario del proprio stile di appartenenza.
- Esecuzione di tecniche "speciali" derivanti dal proprio stile o personali.

5° / 6° grado tecnico Superiore: Teoria (solo orale)

- Nozioni teoriche di studio del proprio stile di appartenenza (storia e *narrativa).*
- Nozioni teoriche generali sulla storia e filosofia dell'arte marziale tradizionale Cinese.
- Nozioni teoriche sul Buddismo e Taoismo, filo conduttore ed ispiratrici delle arti marziali tradizionali in Cina.
- Nozioni sul primo soccorso e rianimazione.
- Nozioni tecniche sulle geometrie e movimenti (foot work) del combattimento.
- Nozioni tecniche generali su attacchi e difese con avversario, nonché sensibilità (Chi-Sau/Chi-nà).
- Nozioni tecniche di Riflessologia e studio dei meridiani (Di-Mac) (* Facoltativo).

Pratica

- Esecuzione di tutte le forme o equivalenti del proprio stile di appartenenza a mano nuda o armi.
- Esecuzione di tecnica individuale e/o con avversario del proprio stile di appartenenza.
- Esecuzione di tecniche "speciali" derivanti dal proprio stile o personali. (* Facoltativo).
- Esecuzione di un proprio programma di studio avanzato, per la difesa o l'offesa nel combattimento sportivo (Sanda) o reale. (* Facoltativo).

Programma di linee guida generali a cura del Resp. Nazionale CSEN/Kung Fu Sifu Romeo Zampettí.

N.B.
Le linee guida si intendono generali quindi sempre concordabili con i vari Capi scuola per lo stile di appartenenza, e possono essere cambiate al momento dell'esame sempre che vi sia l'accordo tra il Maestro Caposcuola, l'esaminato ed il collegio arbitrale di esame.

SETTORE SPORT DA RING

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

Preambolo: Csen combat-fighting zone nasce con l'intento di promuovere la pratica interstile degli sport da ring (pugilato amatoriale, kick-boxing, muay thai, savate, k-1 style, shoot boxe-free fight) in forma completa o in versione pre-fight (prepugilistica) senza combattimento libero; obiettivo primario è proporre queste discipline operando una sintesi dell'esperienza e tradizione marzialistica (sfrondata da dogmi e da sistemi di allenamento talora potenzialmente lesivi del benessere psicofisico del praticante) e quella sportiva (alleggerita da eccessive/esasperate motivazioni agonistiche).
Per il raggiungimento di questi obiettivi, in sincera sinergia con il coordinatore tecnico nazionale Ciro Cortese sono il dott. Roberto Villani ed il dott. Mino Gesuale (docente il primo, assistente il secondo) del corso discipline da combattimento-facoltà scienze motorie università di Cassino-centro studi e ricerche sport da combattimento, entrambi coofondatori del progetto Csen combat.

GRADI TECNICI E QUALIFICHE INSEGNANTI

I gradi tecnici prevedono ovviamente la corretta esecuzione delle tecniche e dei sistemi di allenamento, mentre le qualifiche da insegnante richiedono anche una buona conoscenza teorica di argomenti inerenti alla gestione di un corso quali: aspetti legali e burocratici, nozioni di primo soccorso e psicologia, regolamenti arbitrali, teoria dell'allenamento, promozione eventi ecc.
I gradi tecnici superiori sono: cintura nera da primo a sesto dan (kick-boxing k-1 style), guanto argento e oro (boxe francese-savate), primo khan rosso (muay thai). Le qualifiche da insegnante per tutti gli stili sono: assistente allenatore (previsto nel caso di minorenni o nel caso in cui l'aspirante non abbia ancora conseguito la cintura nera, il khan rosso, il guanto argento), allenatore, istruttore, maestro e, solo per la muay thai, il grado di ajarn yai (grand master).

Programmi

A) PUGILATO (ALLENATORE)
corretta esecuzione di esercizi di scioglimento, di stretching, e di riscaldamento
posizione di guardia e spostamenti (footwork)
tecniche: pugno diretto, gancio, montante in tutte le possibili combinazioni ai bersagli tronco e viso

parate e schivate del tronco sui colpi suddetti
shadow-boxing
attrezzi: salto della corda, sacco, punching ball, palla veloce (peretta) guanti da passata (figure con il maestro) in entrambi i ruoli di maestro e tiratore sparring partner condizionato e libero (leggero)

B) PRE FIGHT (ALLENATORE)
tutto il programma A (Pugilato), ad eccezione dello sparring

C) BOXE FRANCESE-SAVATE: GUANTO ARGENTO tutto il programma A (PUGILATO)
più tecniche di gamba: calci frontali, laterali e laterali all'indietro, circolari, a tutti i livelli; revers frontale e laterale al viso (in rotazione revers frontale solo alto, laterale a tutte le altezze); colpo di piede basso e spazzata piede su piede;
combinazioni dei calci suddetti, solo calci e calci pugni favorendo creatività e fantasia senza peraltro trascurare l'efficacia; auspicabili calci saltati
più agli attrezzi: sacco e pao calci pugni.

D) KICK-BOXING: CINTURA NERA
tutto il programma A (PUGILATO)
più colpo di pugno con il dorso della mano in rotazione
tecniche di gamba: tutte come C (SAVATE) al tronco e al viso e spazzata piede su piede;
più low kick, middle kick, high kick (circolari tirati con la tibia) calcio diretto all'indietro saltato
parata block interna-esterna in linea bassa su low kick più agli attrezzi: sacco e pao calci e pugni

E) MUAY THAI: PRIMO KHAN ROSSO
tutto il programma A (PUGILATO) e C (KICK BOXING)
più: colpo di gomito diretto, ascendente, discendente ed in rotazione, colpo di gomito saltando
colpi di ginocchio frontali e circolari a tutte le altezze (coscia, tronco, viso) anche saltati lavoro in clinch, prese sui calci, proiezioni

F) K-1 STYLE: CINTURA NERA
tutto il programma A (PUGILATO), C (BOXE FRANCESE-SAVATE), D (KICK BOXING);

più colpi di ginocchio come programma E (ML7AY THAI) clinch dinamico (essendo ammesso in gara per max 5 secondi)

G) SHOOT BOXE/FREE FIGHT: ALLENATORE **Modulo 1**: programma E (MUAY THAI) più: a cura del prof. Roberto Villani:

Modulo 2

Cadute:

a) in avanti b) indietro c) laterale

Cercare il contatto:

a) clinch alto *(+ difesa con proiezione)*
b) clinch medio *(+ difesa con colpo d'arresto)*
c) gambe doppie *(+ difesa sprawl o ginocchiata)*

Azioni dal clinch:

a) colpire
   1. pugni *(+ difesa)*
   2. ginocchia *(+ difesa)*
   3. gomiti *(+ difesa)*

b) strangolamenti, bloccaggi e leve
   1. kata gatame
   2. ghigliottina
   3. intrappolamento braccio
   4. waki gatame
   5. ude ishiji saltato

c) proiettare:
   1. o soto gari
   2. o uchi gari
   3. ko soto ga rí
   4. ko uchi gari
   5. spazzate
   6. morote gari
   7. kouchiki daoshi
   8. o goshi
   9. koshi guruma
   10. harai goshi
   11. uchi mata

12. ippon seoi nage
13. kata guruma
14. tani otoshi
15. ura nage
16. te guruma
17. sumi gaeshi
18. tawara gaeshi

Modulo 3

Lotta a terra:

1. guardia (rovesciamenti, strangolamenti, leve)
2. passare la guardia
3. colpire dalla guardia

Immobilizzazioni - bloccare e colpire:

1. tate shio gatame
2. kami shio gatame
3. yoko shio e mune gatame
4. on kesa gatame
5. kuzure kesa gatame

Strangolamenti:

6. adaka jime
7. kata gatame
8. sankaku
9. ghigliottina

Leve al gomito:

1. ude garami
2. ude ishiji
3. ude gatame
4. hiza gatame
5. waki gatame
6. ashi gatame

Leve alle gambe:

1. in estensione
2. in torsione

Modulo 4

Strategie di combattimento
Allenamento – preparazione fisica
Regolamenti

N.B.: Per la shoot boxe, differentemente dal free fight non sono previsti i colpi al suolo

H) SUBMISSIDN WRESTLING: ALLENATORE
È articolato secondo lo stesso schema del corso di Shoot boxe ma non è previsto il modulo relativo ai colpi, ne riferimenti a qualsivoglia tecnica di percussione.

Inserire programmi shoot boxe
I gradi sopra elencati devono garantire la corretta padronanza dell'ABC tecnico; i dan e le qualifiche superiori quali istruttore, maestro, ecc dovranno dimostrare un'avvenuta crescita tecnica, teorica ed anche etica del trainer, nella consapevolezza della responsabilità del proprio ruolo nel rispetto dell'arte praticata e del Csen.

SETTORE AIKIDO

Fondatore M° UESHIBA

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

PRIMO DAN

220 ore di allenamento, 12 mesi di pratica assidua dal conseguimento del primo kyu, età minima 14 anni

Parte 1:

Durante i raduni ufficiali l'Esaminatore osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per valutare il grado di impegno e di preparazione nell'eseguire gli esercizi di respirazione, la pratica del 'seiza' e le tecniche.

Parte 2:

Tachiwaza:

Yokomenuchi	Kokyunage	
Katatedori	Kokyunage	
Katateryotedori	Kokyunage	
Ryotedori	Kokyunage	
Munedorimenuchi	lkkyo	omote ed ura
Munedorimenuchi	Nikyo	omote ed ura
Munedorimenuchi	Sankyo	omote ed ura
Munedorimenuchi	Uchikaitensankyo	omote ed ura
Chudantsuki	Jiyuwaza	
Jodantsuki	Ushirokiriotoshi	
Maegeri	Iriminage	

Ushirowaza:

Katedori Kubishime	Hijikimeosae	
Katedori Kubishime	Sankyo	omote ed ura
Ryotedori	Jiyuwaza	
Ryokatadori	Jiyuwaza	

Suwariwaza:

Shomenuchi	Jiyuwaza	
Katadori Menuchi	lkkyo	omote ed ura
Katadori Menuchi	lriminage	
Katadori Menuchi	Kotogaeshi	

Hanmihantachiwaza:

Katadori	lkkyo	omote ed ura
Katadori	Shihonage	omote ed ura
Katadori	Uchikaitennage	
Ryotedori	Shihonage	omote ed ura

Tantodori

SECONDO DAN

2 anni e mezzo dí pratica assidua dal conseguimento del primo dan

Parte 1:

Durante i raduni ufficiali l'Esaminatore osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per valutare il grado di impegno e di preparazione nell'eseguire gli esercizi di respirazione, la pratica del 'seiza' e le tecniche.

Parte 2:

Hanmihantachiwaza ed Ushirowaza:

Eridori
Ryokatadori
Jiyuwaza

Futaridori

Jo:
Suburi
Mawashi-uchi
Mochikae-uchi
Tsukinage

Ken:
Suburi
Shihogiri

TERZO DAN

3 anni di pratica assidua dal conseguimento del secondo dan

Parte 1:

Durante i raduni l'Esaminatore osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per valutare il grado di impegno e di preparazione nell'eseguire gli esercizi di respirazione, la pratica del 'seiza' e le tecniche.

Parte 2:

Jo:
Esercizi dell'Aikikai d'Italia:
N. 1 Base
N. 1 A
N. 1 B Aiawase
Inyo no aase
Kumi jo

Ken:
Aikiken Esercizi di base.

QUARTO DAN

4 anni di pratica assidua dal conseguimento del terzo dan

Parte 1:

Durante i raduni]'Esaminatore osserverà coloro che dovranno sostenere l'esame per valutare il grado di impegno e di preparazione nell'eseguire gli esercizi di respirazione, la pratica del 'seiza' e le tecniche.

Parte 2:

Jo:
Movimento di Jo mostrato da O Sensei a Wakayama nel 1952
Tachidori
Jodori

ESERCIZI INDIVIDUALI CON LE ARMI

Jo suburi:
(esercizi individuali con il bastone)

1. Choku tsuri
2. Kaeshi tsuki
3. Ushiro tsuki
4. Tsuki gedan gaeshi
5. Tsuki jodan gaeshi uchi
6. Shomen uchikomi
7. Renzoku uchikomi
8. Menuchi gedan gaeshi
9. Menuchi ushiro tsuki
10. Gyaku yokomen ushiro tsuki
11. Katate gedan gaeshi
12. Katate toma uchi
13. Katate huchinojigaeshi
14. Hasso gaeshi tsuki
15. Hasso gaeshi uchi
16. Hasso gaeshi ushiro tsuKi
17. Hasso gaeshi ushiro uchi
18. Hasso gaeshi ushiro barai
19. Hidari nagare gaeshi uchi (hidari = sinistra)
20. Migi nagare gaeshi tsuki (migi = destra)

Ken suburi:
(Esercizi individuali con la spada)

1. Shomenuchi prima forma
2. Shomenuchi seconda forma
3. Shomenuchi terza forma
4. Shomenuchi passeggiata con colpi ripetuti
5. Yokomenuchi passeggiata con colpi ripetuti
6. Shomenuchi tsuki prima forma
7. Shomenuchi tsuki seconda forma

DIZIONARIO

A

Al Unione, armonia. Forza vitale che governa l'universo e che lo mantiene in armonia secondo movimenti sempre circolari, mai secondo linee rette.
Al GAMAE Posizione naturale di fronte a un avversario, prima dell'esecuzione di una tecnica, un piede avanti identico per entrambi.
AYUMI ASHI Spostamento di base: camminare puntando il piede che si porta avanti verso l'esterno del corpo.
AYUMU Camminare.
AGURA Posizione a gambe incrociate
AI-HANMI Posizione rispettivamente uguale.
ATEMI Colpi contro parti vulnerabili del corpo

B

BO Bastone lungo (da 1,60 a 2,80 m.)
BO JUTSU Arte del maneggiare il bastone, che può essere studiata sia separatamente che in maniera complementare a Aikido, Kendo e Karate.
BOKEN Spada di legno. Lunga solitamente 1,05 m. in legno duro di quercia rossa (akagi) o bianca (shiragashi), in nespolo (biwa) o in ebano (koutan).
BU Combattimento, ma ha anche significato di armonia (ai) e di riconciliazione dell'uomo con l'universo.
BUDO Via delle Arti Marziali. Termine generico che racchiude alcune delle decine di specialità tradizionali.
BUSHI Cavaliere feudale giapponese.
BUSHIDO La Via del Guerriero; codice d'onore dei bushi.
BUTSUKARI Esercizio di studio delle tecniche in movimento. Detto anche uchi-komi.

C

CHA The.
CHA-NO-YU Cerimonia del the.
CHI Terra.
CHIBURI (lai) Movimento brusco del polso per allontanare il sangue dalla lama della katana dopo un combattimento, prima di riporla nel fodero (saya).
CHUDAN Fascia dell'addome corrispondente al plesso solare.
CHUDANTSUKI Pugno diretto al plesso solare.
CHIKARA NO DASHI
KATA Estensione della potenza.

D

DAI Grande.
DAITO Grande sciabola (v. katana).
DAITO AIKIDO Scuola tradizionale di aiki-jutsu. Ueshiba Morihei, creatore dell'Aikido, era stato un allievo di questa scuola.
DAN Grado attribuito con l'acquisizione della cintura nera.
DANSHA Chi, nelle arti marziali, ha acquisito il grado di cintura nera e quindi possiede almeno un dan.
DO Via, metodo, strada. A differenza del jutsu (tecnica pura) racchiude una vera e propria visione del mondo e della vita, oltre alla forma.
DOJO Luogo (sacro) dove si pratica un'Arte Marziale.
DOSHU Guida.
DOSOKU KATA SODE TORI Seconda presa della manica.
DOSOKU TE DORI Terza presa di braccio.
DÓZO Prego! Favorite!

E

EMBUKAI Dimostrazione aperta al pubblico.
ERI Parte alta del bavero del keikogi.
ERITORI Presa al bavero.

F

FUNAKOGI Esercizio del remare. In Italia si usa più frequentemente il termine equivalente "torifune"
FURI-KABURI (laido) Sollevare la katana sopra la testa con atteggiamento minaccioso (seme), prima di eseguire la tecnica finale (kiritsuke).
FURITAMA o FURUTAMA Stabilire il KI. Esercizio di concentrazione, che generalmente segue funakogi.
FUTARIDORI Tecniche con attacco contemporaneo di due persone.

G

GAKU Diploma scritto rilasciato al budoka dopo l'acquisizione di un grado. GAMAE v. KAMAE.

GASSHO Posizione di concentrazione con le mani congiunte.
GE Basso, inferiore, detto anche shimo.
GEDAN Fascia dell'addome corrispondente al basso ventre.
GEDANTSUKI Pugno al basso ventre.
GENSHIN E' quasi un sesto senso in cui si riesce a prevedere l'azione dell'avversario prima che questi la inizi. (v. yomi).
GO Cinque.
GOKYO Tecnica numero cinque. (v. ude nobashi).
GYAKU Contrario, inverso.
GYAKU KATA TE DORI Seconda presa di braccia.
GYAKUHANMI Posizione obliqua inversa di uke e tori, in cui una persona assume la posizione obliqua destra e l'altra la posizione obliqua sinistra.

H

HACHI Otto.
HAI Si.
HAISHIN UNDO Esercizio a coppie con flessione e stiramento della schiena. HAISHU Dorso della mano.
HAISOKU Collo del piede.
HAITO Dorso interno della mano.
HAJIMERU Cominciare. HAJIME': Cominciate!
HAKAMA Ampi pantaloni del costume tradizionale dei samurai. Nella pratica dell'Aikido viene indossato a partire dalla cintura nera (Yudansha).
HANMI Posizione iniziale nella pratica dell'Aikido.
HANMIHANTACHIWAZA Tecniche con tori in posizione seduta e uke in piedi.
HAPPO GIRI Taglio su otto lati.
HARA Centro delle energie vitali; 4 dita sotto l'ombelico, tra questo e la colonna vertebrale.
HARAGEI Arte di concentrare il proprio pensiero, lo spirito e le energie vitali nell'hara.
HARAKIRI v. SEPPUKU.
HIDARI Sinistra.
HIDARIHANMI Posizione obliqua sinistra.
HIJI Gomito.
HIJI ATE Tecnica di percossa eseguita col gomito.
HIJI DORI Pugno al volto di uke.
HIJI WAZA Attacco sui gomiti di uke.
HIJIKIMEOSAE Immobilizzazione al gomito.
HIKI Tirare.
HINERI Torsione.
HITSUI Ginocchio.
HIZA Ginocchio.
HIZA-GASHIRA Rotula.
HON Origine, radice, fondamentale.
HON-MOKUROKU Titolo attribuito agli aikidoka che possiedono il 4° o 5° dan.
HONBU DOJO Palestra centrale.

I

IBUKI Tecnica di respirazione sonoramente percepibile che "parte" dal ventre. L'ibuki produce effetti equiparabili al kiai.
ICHI Uno.
ICHIBAN Primo. In giapponese si utilizza questo termine per indicare tutto ciò che è di prima qualità.
IIE No.
IKKYO Tecnica numero 1. "Primo Principio" (v. ude osae), immobilizzazione del braccio di uke.
IRIMI Entrare nell'attacco dell'avversario. Entrata diretta in avanti. IRIMI ISSOKU Entrata con solo passo.
IRIMI OTOSHI Entrata decisa, per annientare l'avversario.
IRIMI TENKAN Uno degli spostamenti (taisabaki) dell'Aikido.
IRIMI TSUKI Proiezione di difesa.
IRIMINAGE Proiezione in entrata. Tecnica base di Aikido.

J

JIYUWAZA Serie completa delle tecniche previste per un attacco dato.
JO Bastone medio lungo generalmente 1,26 m., solitamente costruito con legno di quercia.
JO Alto, superiore. Jodan = livello alto.
JO-JUTSU Tecnica di bastone.
JO MOKUROKU Titolo attribuito alle cinture nere di 2° e 3° dan. (v. kyudan).
JODAN Parte superiore del corpo corrispondente al capo. JODANTSUKI Pugno diritto al volto.
JODORI Tecniche su attacco con bastone.
JU Dieci.
JU JUTSU Arte della cedevolezza.
JU-YOKU-GO-O-SEI-SURU "La morbidezza contro la forza". E' il concetto che si trova alla base di tutto il budo.

JUDO La via della cedevolezza.
JUJIGARAMI Proiezione con le braccia incrociate. Sorta di controllo incrociato (juji) applicato contro katatori-ushiroryotekubitori.
JUTSU "Tecnica". Questo termine si applica a tutte le Arti Marziali "violente", mentre il termine "Do" (via) a quelle che non sono destinate alla guerra.

K

KACHI Vittoria. (gashi).
KACHIKAKE Mento.
KAESHI Scambio, trasformazione, contrattacco. (GAESHI).
KAIDEN Grado superiore attribuito al maestro che insegna. (v. kyudan).
KAITEN Cambio di fronte di attacco di 90° o 180° ottenuto ruotando il corpo sulla parte anteriore del piede.
KAITENNAGE Proiezione in rotazione.
KARATO Tallone.
KAMAE Posizione di guardia assunta all'inízio di una tecnica. (vedi hidarihanmi, migihanmi).
KAMI Capelli.
KAMI TORI Presa per i capelli.
KANSETSU Articolazione, giunture.
KANSETSU WAZA Tecniche di tensione e lussazione delle articolazioni delle braccia.
KAO Viso.
KATA Spalla.
KATA Forma. Nel campo del budo si intende di solito una serie di esercizi obbligatori invariati nel tempo.
KATAMEWAZA Tecniche di immobilizzazione.
KATANA Spada giapponese, leggermente curva col filo sulla parte convessa.
KATATERYOTETORI Presa con entrambe le mani ad un polso.
KIMONO Abito tradizionale giapponese.
KI NO NAGARE Corrente dello spirito. Flusso del Ki.
KIRI Esprime l'azione del tagliare con la katana o con un'altra arma, con un rapido movimento del braccio, della mano, del pugno o del piede.
KO Piccola sciabola.
KOBORE Tibia.
KODANSHA Grado di 5° dan e superiori.
KOKORO Cuore, spirito.
KOKYU Respirazione; momento di concentrazione e di armonizzazione del singolo con la natura.
KOKYU HO Metodo o esercizio di respirazione. Indica alcune tecniche di respirazione praticate nell'Aikido.
KOKYU NO HENDA Cambio con respirazione.
KOKYU RYOKU Potenza del respiro.
KOKYUNAGE Proiezione con la potenza del respiro.
KOMI Interno.
KORI Piedi.
KOSHI Vita, busto, zona della cinta, anche.
KOSHINAGE Proiezione con movimento di torsione del busto o delle anche.
KOTE Polso.
KOTE HINERI Torsione del polso diretta o inversa (sankyo).
KOTE MAWASHI Torsione interna del polso (nikyo).
KOTE GAESHI Proiezione con torsione esterna del polso.
KOZURA Piccolo pugnale affilato senza guardia (tsuba), generalmente inserito nel fodero della katana, assieme a una sorta di spillone detto kogai.
KU Nove.
KUBI Collo.
KUBISHIME Strangolamento.
KUMITE Combattimento.
KYO Principio, gruppo di movimenti. Esistono 5 KYO principali: Ikkyo; Nikyo; Sankyo; Yonkyo; Gokyo.
KYOSEN Plesso solare.
KYOSHI Titolo attribuito alle cinture nere di 6° e 7° dan. Esso corrisponde al raggiungimento di un livello di perfezione interiore.
KYU Grado: si attribuisce fino al conseguimento della cintura nera. I praticanti graduati in kyu sono detti mudansha (senza dan). I primi cinque kyu portano la cintura bianca, e il primo kyu una cintura marrone.
KYUDAN Insieme dei gradi inferiori (kyu) e superiori (dan) attribuiti nelle Arti Marziali. L'attribuzione di un kyu o di un dan è ufficializzata da un diploma, gaku.
KYUDO Via dell'Arco.

M

MA Al Giusta distanza dall'avversario. La corretta distanza tra due avversari è detta jubanno-ma-ai, una troppo grande to-ma, una

troppo corta chika-ma. E' considerata corretta se le mani dei due praticanti sono in grado di sfiorarsi l'un l'altra.
MAE In avanti, frontale.
MAE UKEMI Cadute in avanti.
MAEGERI Calcio diritto.
MATSUKAZE Carotide.
MEN Faccia, volto. Si indica ugualmente col termine men una tecnica di percossa eseguita sopra la fronte.
MIGI Destra.
MIGI HANMI Posizione obliqua destra.
MIMI Orecchio.
MIRU NO KOKORO "Spirito della visione". Visione globale dell'avversario e di ciò che lo circonda e valutazione oggettiva del suo "spazio-tempo" (v. ma-ai).
MIZU NO KOKORO "Il cuore come l'acqua". Espressione che indica la calma perfetta dello spirito, la sua non aggressività e la sua resistenza (v. aiki, kokoro). MOCHI Prendere con le mani, afferrare.
MOROTE A due mani.
MU Concetto di negazione.
MUDANSHA Allievo di un Arte Marziale di cui non possiede la cintura nera (dan), ma soltanto un kyu.
MUKYU Allievo che non possiede ancora nessun grado kyu.
MUNE Petto.
MUNETORI Presa al petto.
MUSHIN Stato mentale originale, senza che lo spirito si fissi in alcun modo su qualcosa; esso deve essere aperto e disponibile verso tutte le cose e riflettere come farebbe uno specchio.

N

NAGE Proiezione.
NAGE NO KATA Forme di proiezione di tori nei confronti di uke. Comprendono 10 movimenti:

1. SHIHONAGE Tecnica base di Aikido, proiezione su quattro lati.
2. IRIMINAGE Proiezione in entrata. Tecnica base di Aikido.
3. KOTEGAESHI Proiezione con torsione esterna del polso.
4. KAITENNAGE Proiezione in rotazione.
5. TENCHINAGE Proiezione cielo-terra.
6. KOKYUNAGE Proiezione con la potenza del respiro.
7. KOSHINAGE Proiezione con movimento di torsione del busto o delle anche.
8. TENBINNAGE Difesa.
9. IRIMI TSUKI Proiezione di difesa
10. JUJIGARAMI Proiezione con le braccia incrociate. Sorta di controllo incrociato (juji) applicato contro katatori-shiroryotekubitori.

NAGE WAZA Tecniche di proiezione.
NI Due
NIDAN Secondo dan.
NIKYO Tecnica n. 2, vedi kote mawashi.
NISSOKU ITTO NO MA Al Distanza ideale tra due avversari, che devono essere distanti da loro due passi (v. ma-ai).
NOTO (laido) Indica l'azione di rinfoderare la spada dopo aver scolato il sangue dalla lama (echiburi).
NUKITSUKE (laido) Arte di estrarre la spada dal fodero e di colpire l'avversario nello stesso tempo, prima che questi abbia il tempo di estrarre la sua katana.
NUNCHAKU Piccolo flagello con due parti unite fra loro da una corda o da una catena. Esso serviva in origine per battere la paglia di riso.

O

O Grande.
O SENSEI Grande maestro.
O SOTO Grande esterno.
O UCHI Grande interno.
OBI Cintura.
OKURI Coppia, entrambi.
OKURIASHI Spostamento di base; si esegue senza sollevare i piedi facendo scivolare avanti il piede posteriore prima che l'anteriore abbia completato il passo.
OMOTE Fronte (rispetto all'avversario), "positivo".
ONNA Donna.
OSHI TAOSHI Chiave articolare di braccio (ude-hishigi) eseguita applicando una pressione sul gomito di uke. Questa tecnica fa parte delle hiji-waza (tecniche di gomito).
OTOKO Uomo.
OTOSHI Far cadere.
OYO WAZA Tecniche applicate.

R

REI Saluto di ringraziamento.
REI SHIKI Cerimoniale, etichetta.
RI "Morale".

RITSUREI Saluto rituale, eseguito in piedi con i talloni uniti e il busto leggermente flesso in avanti, in direzione della persona a cui è destinato.
ROKU Sei.
RONIN Durante l'epoca EDO, questo termine indicava quei samurai che non dipendevano più direttamente da un signore, essendo quest'ultimo deceduto o caduto in disgrazia. In tali circostanze numerosi ronin divennero insegnanti di Arti Marziali, o intrapresero altre attività compatibili con il loro rango di samurai, divenendo guardie del corpo, protettori di villaggi ecc.. Alcuni di essi si diedero al brigantaggio e le truppe shogunali furono spesso impegnate a dar loro la caccia. Numerose scuole (ryu) di Arti Marziali vennero fondate dai ronin.
ROPPO Movimento opposto ad ayumi-ashi.
RYO Entrambi.
RYOHIJITORI Presa ad entrambi i gomiti.
RYOKATATORI Presa ad entrambe le spalle.
RYOTEMOCHI Presa con due mani ad un polso (anche katateryotetori).
RYOTETORI Presa ad entrambi i polsi.
RYU Scuola, Drago.
RYUGI Stile, insegnato in un ryu.

S

SA Sinistra.
SA SOKU Piede sinistro.
SABAKI Movimento. Schivare un attacco effettuando una rotazione del corpo. (v. taisabaki).
SAKOTSU Clavicola.
SAKURA Albero del ciliegio.
SAMURAI Guerriero feudale giapponese.
SAN Tre; suffisso; signore, signora.
SANDAN "Terzo livello". (v. kyudan, dan).
SANKAKU TAI Forma triangolare (posizione del corpo).
SANKYO Tecnica numero 3 (kote hineri), immobilizzazione con torsione del polso dell'avversario.
SATORI Particolare stato di "illuminazione" dello spirito e della mente.
SAYU UNDO "Sinistro-destro". Esercizio consistente nel bilanciare lateralmente il proprio corpo da sinistra a destra e viceversa, per renderlo più agile e flessibile.
SEIKA NO ITTEN Il punto unico, o il centro dell'uomo (v. hara, seika tanden).
SEIKA TANDEN Centro della regione addominale, idealmente due o tre dita sotto l'ombelico: punto di unione delle energie psico-fisiche dell'uomo.
SEIZA Sedere sui talloni.
SEN Iniziativa.
SENSEI Maestro, professore. Colui che dirige un dojo.
SEOI "Sulla schiena", "prendere sul dorso".
SEPPUKU Suicidio rituale mediante il taglio a forma di croce dell'addome.
SHI Dito.
SHIATSU Da shi (dito) e atsu (premere). Tecnica di massaggio zonale con compressione su dei punti particolari del corpo umano, eseguiti con le dita.
SHIHAN Titolo superiore attribuito nelle arti marziali.
SHIHO "Quattro lati", "quattro membra", "quattro direzioni".
SHIHO GIRI Taglio su quattro lati
SHIHONAGE Tecnica base di Aikido, proiezione su quattro lati.
SHIKAKU Punto morto, angolo morto.
SHIKI Coraggio (composto di Ki).
SHIKKO Camminare sulle ginocchia.
SHIME o JIME Strangolamento.
SHINDO ITEN RYU Moderna scuola d'Aikido creata da discepoli di Ueshiba Morihei.
SHINGITAI Costituisce il "triplo valore" di che ha acquisito il grado di cintura nera. Shin è il valore morale, il carattere, Gi indica la capacità tecnica e Tai la forza e il vigore fisico del praticante. Il dansha che possiede il shingitai riunisce in se anche il cielo (Shin), la terra (Gi) e l'uomo (Tai); in tal senso egli è allora un "uomo completo".
SHINOGI Spigolo longitudinale che corre vicino al dorso della lama della spada giapponese. Con questo si fanno le parate.
SHINTAI Tecniche di spostamento del corpo, con scivolamento dei piedi sul suolo.
SHIRO Bianco.
SHITA Sotto.
SHITSU Cavità poplitea.
SHIZENTAI Posizione naturale.
SHOGUN Venivano nominati shogun (generalissimo) dall'imperatore i daimyo che si erano dimostrati più forti militarmente e più ricchi economicamente.
SHO MOKUROKU Gradi inferiori (kyu) alla cintura nera.

SHODAN Vedi obi, kyudan.
SHOMEN Colpo diretto alla testa.
SHOMENTSUKI Colpo frontale con pugno.
SHOMENUCHI Colpo frontale con taglio dall'alto verso il basso.
SHUTOTEGATANA Taglio della mano.
SHUWAN Palmo della mano.
SICHI Sette.
SOBI Base del polpaccio.
SODE Manica del keikogi.
SOTAI DOSA Esercizi preparatori a coppie.
SOTO Fuori, esterno.
SOTOKAITENNAGE Proiezione rotatoria esterna.
SUTEMI "Sacrificio". letteralmente rischiare la vita (per vincere).
SUTEMIWAZA Tecnica di sacrificio utilizzata come espediente per poter vincere.
SUWARIWAZA Tecniche di Aikido che si eseguono stando seduti in ginocchio.

T

TACHI Stare in piedi.
TACHIDORI Tecniche su attacco con spada.
TACHIWAZA Tecniche in piedi.
TAE Piede
TAI Corpo.
TAI NO HENKA Cambio di posizione, ne esistono 4 tipi.
TAl SABAKI Tecniche di spostamento del corpo.
TAISHI Grande Maestro.
TAKE-MUSU Marziale creativo (è una delle definizioni date dal Fondatore ad una dei tanti aspetti dell'Aikido).
TANDEN Centro della regione addominale, idealmente tre dita sotto l'ombelico. (v. seika tanden).
TANDOKU DOSA Esercizi preparatori individuali.
TANTO Pugnale.
TANTODORI Tecniche su attacco con pugnale.
TATAMI Materassina, stuoia di paglia. In giapponese il tatami è una unità di misura per misurare la superficie di un vano.
TE Mano, braccio.
TE HODOKI Liberare le mani.
TE GATANA Mano usata come spada. E' il bordo inferiore della mano, dal lato del mignolo al gomito (ma solitamente si indica sino all'articolazione del polso), col quale si assestano gli atemi, e mediante il quale si immobilizza o si proietta (nage).
TEKUBI Polso.
TEKUBI OSAE Immobilizzazione al polso (v. yonkyo). 4° tecnica di immobilizzazione.
TEKUBI UNDO Esercizi di mobilizzazione e flessibilità dei polsi.
TEKUBI WAZA Tecniche di polso.
TEN Cielo.
TENBIN NAGE Difesa.
TEGATANA Mano spada.
TENCHINAGE Proiezione cielo-terra.
TENKAN Cambio di posizione con movimento circolare della gamba posteriore.
TENSHINAGE Proiezione netta (v. tenchinage).
TOKUt Particolare, favorito.
TORI Chi è attaccato ed esegue le tecniche.
TORIFUNE Esercizio del remare. Usato anche con il termine "funakogi".
TORU Prendere.
TSUBA Elsa artisticamente lavorata della katana giapponese.
TSUGI A seguire.
TSUGHI ASHI Spostamento di base; camminare senza sollevare i piedi, facendo scivolare in avanti il piede posteriore sino a toccare quello anteriore.
TSUGU Unire.
TSUKA Impugnatura della sciabola.
TSUMA Dita dei piedi.
TSURI Pescare, sollevare.

U

U Destra.
UCHI Dentro.
UCHIDESHI Discepolo diretto.
UCHIKAITENNAGE Proiezione rotatoria interna.
UDE Braccio.
UDE NOBASHI Immobilizzazione con leva sul braccio (v. gokyo).
UCHI-MAWARI Interno
UDE OSAE Immobilizzazione del braccio a terra (v. ikkyo).
UDEKIMENAGE Proiezione con leva sotto al braccio.
UESHIBA MORIHEI Il creatore dell'Aikido.
UKE Chi nell'eseguire la tecnica fa la parte dell'attaccante. Colui che viene guidato o lanciato.
UKEMI Cadute. Metodo per proteggere il cor-

po attutendo il colpo che esso riceve quando avviene un contatto con il suolo. Si distinguono in Maeukemi (in avanti), Ushiroukemi (all'indietro), Yokoukemi (laterali).
URA Retro (rispetto all'avversario). Opposto, negativo.
URA-WAZA Tecnica fatta ruotando dietro uke.
USHIRO Indietro.
USHIRO UKEMI Cadute all'indietro.
USHIROWAZA Tecniche in cui tori è attaccato da dietro.
UTSU Colpire. UTE = colpite!

W

WA Pace, accordo, armonia.
WAKA SENSEI Il Giovane Maestro.
WAKI Difesa, "di lato».
WAKI GATAME Chiave articolare di braccio eseguita lateralmente (al suolo).
WAKIZASHI Spada giapponese corta (letteralmente: compagno di cintura).
WAZA Tecniche.

Y

YA Freccia.
YAMA Montagna.
YAME' Stop! Espressione arbitrale utilizzata per interrompere un combattimento e far tornare i combattenti nelle loro posizioni di partenza. YARI Termine generico attribuito a vari tipi di lance ed alabarde.
YARIDO Addestramento nella pratica dello yari.
YEN Moneta giapponese.
YOKI Coltivare energia (composto di Ki).
YOKO Lato.
YOKOMENUCHI Colpo laterale con taglio dall'alto verso il basso.
YOKO UKEMI Caduta laterale.
YON Quattro.
YONKYO Tecnica n. 4 (tekubi osae). Consiste nell'applicare una pressione dolorosa al polso di uke.
YOROI (KACHU) Armatura completa del samurai. L'armatura leggera viene chiamata Kogusoku.
YOSHI Buono.
YU Esistere.
YUDANSHA Chi ha conseguito la cintura nera.
YUKI Coraggio (composto di Ki).

Z

ZA Sedile, seggio.
ZA HO Modo di sedere sui talloni.
ZA REI Saluto tradizionale eseguito in ginocchio (v. rei).
ZAZEN Sedere in meditazione secondo la pratica zen.
ZORI Sandali di paglia intrecciata, fissati al piede con una striscia di cuoio passante tra le dita. Attualmente si fabbricano in gomma, caucciù o plastica
ZUBON Pantaloni del keikogi.
ZANSHIN Stato di consapevolezza e concentrazione mantenuto. E' il "passare attraverso" di una tecnica; è il persistere del legame con il partner anche dopo una proiezione attraverso un ininterrotto flusso di Ki contemporaneamente pronti a ricevere qualsiasi nuovo attacco.

NOTE
II nome di una tecnica giapponese è formato dal nome dell'attacco, più il nome della tecnica seguita dal nome della direzione. Esempio: Kata-dori lkkyo Omote-waza

SETTORE HAPKIDO

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

Programma esami di graduazione per Dan

Nella disciplina Hapkido ogni singolo grado di livello è definito Kup ed il conseguimento del grado di primo Dan succede ad un percorso iniziale di dieci Kup. Il percorso superiore che decorre dal primo Dan vede il conseguimento di ogni Dan successivo dopo il passaggio per tre Kup intermedi.
Nella struttura didattica i programmi tecnici dei singoli Kup sono generalmente suddivisi in quattro sezioni ed argomenti.
Data la quantità di elementi tecnici svolti nei programmi per Kup le prove d'esame non possono essere standardizzate per tutti i gradi, in linea generale, comunque, saranno oggetto di valutazione:

- ***Le Forme (Poomsae)*** *quale aspetto dello studio marziale della disciplina ove tradizionalmente le forme sono intese come libri non scritti nei quali sono raccolti e custoditi gli elementi tecnici, filosofici e culturali della Disciplina.*
- ***Le prove tecniche*** *dove il praticante dimostrerà la padronanza accademica delle singole tecniche relative la sezione di programma per il Kup in esame.*
- ***Le applicazioni*** *in simulazione, considerando uno degli aspetti dell'arte marziale ovvero la difesa personale, pertanto il candidato mostrerà il modo di poter applicare una data tecnica nell'ipotesi di una applicazione nella difesa.*
- ***L'uso delle Armi;*** *se e quando nel grado di riferimento è inserito un livello di abilità nell'uso di un'arma il candidato sarà tenuto a dimostrarne la padronanza secondo il Kup d'esame.*
- ***La teoria,*** *nella quale il praticante dimostrerà di possedere anche culturalmente la Disciplina nei suoi contenuti storici/filosofici/spirituali.*
- ***Prove di situazione (o Sparring) e di esibizione*** *qualora avvengano particolari eventi di manifestazione sportiva ed il comitato nazionale di settore lo ritenga opportuno.*

Si riconosce il grado di Dan ai praticanti che abbiano compiuto i sedici anni, in alternativa si riconoscono:

- ***Primo Poom*** *a 10 anni (esame di convalida Primo Dan da 16 anni)*
- ***Secondo Poom*** *a 12 anni (esame di convalida Secondo Dan da 18 anni)*
- ***Terzo Poom*** *a 15 anni(esame di convalida Terzo Dan da 20 anni)*

Tempi minimi di allenamento e pratica richiesti per passaggi di gradi Dan:

Primo Dan
- ***Terzo Kup*** *8 mesi*
- ***Secondo Kup*** *8 mesi*
- ***Primo Kup*** *8 mesi*

Totale, *tempo minimo di possesso del Primo Dan: 24 mesi*

Secondo Dan
- ***Terzo Kup*** *12 mesi*
- ***Secondo Kup*** *12 mesi*
- ***Primo Kup*** *12 mesi*

Totale, *tempo minimo di possesso del Secondo Dan: 36 mesi*

1° DAN 3° KUP

1. *FORME*
   1. *Prima CHUN KI HYUNG SAE (obbligatoria)*
   2. *Seconda GEE KI HYUNG SAE (obbligatoria)*
   3. *Terza NAE KI HYUNG SAE (obbligatoria)*
   4. *Applicazione di una tra le prime tre a sorteggio.*

2. *CADUTE*
   - *Tutte (di base e con spinta).*

3. *PROIEZIONI*
   - *La Commissione ne sceglie a discrezione nel programma dei primi dieci Kup.*

4. *APPLICAZIONI*
   - *Due di ogni sezione di tutti i KUP dal 10° al 2° KUP a scelta della commissione).*

5. *TEORIA:*
   - *Storia (passata e presente) e filosofia dell'Hapkido.*

6. *PROGRAMMA TECNICO PRIMO KUP*
   - ***Applicazione minima del 50%*** *(fino ad un massimo del 100%) del programma verrà richiesta del 1° KUP,* ***per ogni sua sezione****.*

1° DAN 2° KUP

1. *FORMA*
   - *Una a scelta del candidato dalla prima alla terza, libera e con applicazione.*
   - *Quarta WAE KI HYUNG SAE (obbligatoria)*

2. *SEZIONE PRIMA*
   - *Difesa da presa al polso stesso lato con uso del solo arto superiore bloccato con prese – leve – calci e proiezioni. (n° 4 applicazioni)*

3. *SEZIONE SECONDA*
   - *Difesa da prese sulle parti superiori del corpo con bloccaggio – prese – calci e proiezioni. (n° 4 applicazioni)*

4. *SEZIONE TERZA*
   - *Difesa da attacchi di pugno con parate – prese – strangolamenti – proiezioni e contrattacchi con arti superiori ed arti inferiori. (n° 4 applicazioni)*

5. *SEZIONE QUARTA*
   - *Programma tecnico di primo livello "uso e difesa dell'arma bianca" (coltello o pugnale).*

1° DAN 1° KUP

1. *SEZIONE PRIMA*
   - *Difesa da attacchi di calci con parate – prese arti superiori/inferiori e contrattacchi – proiezioni con arti superiori/inferiori. (n° 4 applicazioni)*

2. *SEZIONE SECONDA*
   - *Attacchi – leve – proiezioni su avversario con arti superiori e inferiori su punti vitali. (n° 4 applicazioni)*

3. *SEZIONE TERZA*
   - *Difesa da seduti a terra con avversario che attacca da seduto ed in piedi. (n° 4 applicazioni)*

4. *SEZIONE QUARTA*
   - *Programma tecnico di secondo livello "uso e difesa dell'arma bianca" (coltello o pugnale).*

2° DAN 3° KUP

1. *FORMA*
   - *BASTONE CORTO - DAN BONG SUL (libera + con applicazione)*

2. *SEZIONE PRIMA*
   - *Difesa da distesi a terra con avversario che attacca da posizione in piedi ed in ginocchio. (n° 4 applicazioni)*

3. *SEZIONE SECONDA*
   - *Difesa da uno o due avversari con parate su arti superiori ed inferiori e contrattacchi con calci doppi in volo. (n° 4 applicazioni)*

4. *SEZIONE TERZA*
   - *Programma tecnico di primo livello "uso e difesa dell'arma bianca" (coltello o pugnale).*

2° DAN 2° KUP

1. *FORMA*
   - *QUINTA KI HAP HYUNG SAE (libera + con applicazione)*

2. *SEZIONE PRIMA*
   - *Difesa da attacchi di pugno con parate – prese e contrattacchi con arti superiori su punti di pressione. (n° 4 applicazioni)*

3. *SEZIONE SECONDA*
   - *Difesa da attacchi al collo o strangolamenti con parate – prese – leve – attacchi con arti superiori e calci o proiezioni. (n° 4 applicazioni)*

4. *SEZIONE TERZA*
   - *Programma tecnico di terzo livello "uso e difesa del bastone da passeggio" (JANG SUL).*

2° DAN 1° KUP

1. *SEZIONE PRIMA*
   - *Difesa da attacchi di due avversari con prese – leve e contrattacchi con arti superiori ed arti inferiori. (n° 4 applicazioni)*

2. *SEZIONE SECONDA*
   - *Leve su arti superiori con avversario in movimento. (n° 4 applicazioni)*

3. *SEZIONE TERZA*
   - *Programma tecnico di secondo livello "uso e difesa del bastone da passaggio" (JANG SUL).*

3° DAN 3° KUP

1. *FORMA*
   - *DAN KUM HYUNG SAE. con coltello (libera)*

2. *SEZIONE PRIMA*
   - *Difesa da seduti a terra con avversario che attacca da seduto ed in piedi. (n° 4 applicazioni)*

3. *SEZIONE SECONDA*
   - *Difesa con bastone lungo (JAN BONG SUL) su attacchi da avversario con arti superiori – bastone lungo e spada. (n° 4 applicazioni)*

4. *SEZIONE TERZA*
   - *Programma tecnico di primo livello "uso e difesa del bastone da passeggio" (JANG SUL).*

SETTORE KALI ARNIS ESCRIMA

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

Per esame di cintura nera
- da cintura marrone a cintura nera -

Bastone singolo

- Contrarie al:
  - Respingere in:
  - Opposizione, Assorbimento

- Contrarie al:
  - Catturare in:
  - Opposizione, Assorbimento

- Contrarie disarmo a:
  - Serpente
  - Croce grande
  - Croce piccola
  - Strappo
  - Doppia presa
  - Bastone serpente
  - Avvitamento d'arma
- Applicare le 30 leve ai disarmi col bastone

Spostamenti

- Applicazione degli spostamenti:
  - Triangolo
  - Cerchio
  - Quadrato
  - Rombo
  - Asterisco
- Studio dei cambi DX e SX su cerchio detto a corona:
  - Interno
  - Esterno

Bastone doppio

- Serie di colpi con l'aggiuta dei colpi simultanei e dei gunting (colpi doppi a forbice):
  - Dalla posizione serrada (fianco o braccio):

    - 3 colpi da DX doppio witik da SN (alta media bassa + alta bassa)
    - 3 colpi da SN doppio witik da DX (alta media bassa + alta bassa)
  - Dalla posizione abierta:
    - 4 colpi gunting basso e alto (alternando)
    - ripetere la serie progressiva
  - Dalla posizione crossada:
    - 4 colpi gunting basso e alto (alternando)
    - ripetere la serie progressiva
- Serie di colpi in assorbimento (2 attacchi e 2 assorbimenti)
- Tecniche di disarmo con due bastoni
- Serie di 8 colpi per lato. Guardia in posizione del quadrato (o tetto)
- Aggiungere tutti i colpi di punta a piacere nelle diverse serie di colpi

Mani nude

Leve
- Combinazioni sistematiche delle 30 leve. 30 fattoriale

Mani nude contro bastone singolo
- Intercettare in:
  - Opposizione
  - In assorbimento
  - O misto
  - Applicare le 30 leve

Panatukan e sikaran (pugilato e arte di calciare)

Applicazioni in coppia
- Intercettare il jab, bloccare o tagliare il cross e applicare le 30 leve
- Intercettare il jab, bloccare il "gancione" e applicare le prime 30 leve
- Intercettare il jab, bloccare o deviare il montante e applicare le prime 30 leve
- Sparring con protezioni uso completo del repertorio pugni, gomiti, calci, ginocchia

Coltello e daga

- Intercettare con coltello con mano SX assorbire e contrattaccare di punta o taglio. Eseguire sui 5 angoli
- Nelle varie modalità tecniche a scelta

- Applicare gli spostamenti di (quarta) inquartata ed intagliata
- Applicare lo spostamento a triangolo interno del (silat) e spazzare disarmando

Spada e daga
Bastone e coltello

- Usare gli stessi principi studiati fino ad ora per contrastare l'avversario armato di bastone e coltello con il seguente equipaggiamento alla volta:
  1. Solo bastone
  2. Solo coltello a DX
  3. Solo coltello a SX
  4. Doppia daga con le 4 varianti
  5. Mani nude
  6. Arma occasionale
- Usare gli stessi principi della spada e daga per contrastare e legare l'avversario che attacca a mani nude

Hubud lubud
Cadena de mano

- Hubud miste
  1. Angolo 1 contro angolo 2
  2. Angolo 1 contro gomito
  3. Angolo 1 contro angolo 5
  4. Angolo 1 contro circolare
  5. Angolo 1 contro montante
  6. Angolo 2 contro angolo 1
  7. Angolo 2 contro gomito
  8. Angolo 2 contro angolo 5
  9. Angolo 2 contro circolare
  10. Angolo 2 contro montante
  11. Gomito contro angolo 1
  12. Gomito contro angolo 2
  13. Gomito contro angolo 5
  14. Gomito contro circolare
  15. Gomito contro montante
  16. Angolo 5 contro angolo 1
  17. Angolo 5 contro angolo 2

18. Angolo 5 contro gomito
19. Angolo 5 contro circolare
20. Angolo 5 contro montante
21. Circolare contro angolo 1
22. Circolare contro angolo 2
23. Circolare contro angolo 5
24. Circolare contro gomito
25. Circolare contro montante
26. Montante contro angolo 1
27. Montante contro angolo 2
28. Montante contro angolo 5
29. Montante contro gomito
30. Montante contro circolare

Sombrade e puno sombrade

- Puno sombrada 5 figure (o movimenti)
  - Introdurre:
    - Calci
    - Spazzate
    - Proiezioni
- Sombrada 5 figure (o movimenti)
  - Bastone singolo contro bastone doppio
  - Bastone singolo contro bastone e coltello
  - Bastone singolo contro coltello
  - Bastone singolo contro doppia daga
  - Bastone singolo contro mano nuda
  - Bastone doppio contro bastone singolo
  - Bastone doppio contro bastone e coltello
  - Bastone doppio contro coltello
  - Bastone doppio contro doppia daga
  - Bastone doppio contro mano nuda
  - Bastone e coltello contro bastone singolo
  - Bastone e coltello contro coltello
  - Bastone e coltello contro doppia daga
  - Bastone e coltello contro mano nuda
  - Coltello contro bastone singolo
  - Coltello contro bastone doppio
  - Coltello contro bastone e coltello
  - Coltello contro doppia daga

- Coltello contro mano nuda
- Doppia daga contro bastone singolo
- Doppia daga contro bastone doppio
- Doppia daga contro bastone e coltello
- Doppia daga contro coltello
- Doppia daga contro mano nuda
- Mano nuda contro bastone singolo
- Mano nuda contro bastone doppio
- Mano nuda contro bastone e coltello
- Mano nuda contro coltello
- Mano nuda contro doppia daga

• Sombrada di coltello 7 colpi:
  - Introdurre i disarmi
  - Spazzate
  - Proiezioni

Cadute

- Caduta con capriola in avanti raccogliendo le armi, abbattimento primo ostacolo. Seconda caduta abbattimento secondo ostacolo. Cadute su percorso accidentato.
- Contrattaccare nelle varie posizioni (alto medio basso + alto basso) e uso delle gambe

Forbice alla zingara

Applicazione in dinamica con le forbici sui 5 angoli con controllo e disarmo.

SETTORE T.K.C. TRADITIONAL KARATE CSEN

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

REGOLAMENTO DEL PROGRAMMA D'ESAME PER IL KUMITE

9° KYU GOHON KUMITE (Jodan)
(Dopo 5 passi senza controattacco)
8° KYU GOHON KUMITE (Jodan/Chudan)
(Dopo 5 passi con controattacco)
7° KYU GOHON KUMITE (Jodan/Chudan/Maegeri)
(Dopo 5 passi con controattacco)
6° KYU SAMBON KUMITE – Jodan – Chudan – Maegeri
(Avanzando Jodan Chudan Maegeri e controattacco alla terza tecnica)
"Attacca la destra e la sinistra"
5° KYU KIHON IPPON KUMITE Jodan, Chudan, Maegeri.
(sul posto e controattacco per ogni tecnica)
"Attacca la destra e la sinistra"
4° KYU KIHON IPPON KUMITE (Kamaete)
(Jodan, chudan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri)
"Vedi a pag. 15 del Regolamento Arbitri"
N.B. Fino a questo punto, vale per tutte le categorie
3° KYU JIYU IPPON KUMITE - Categ. Juniores, Seniores
(Jodan, Chudan, Maegeri, Yokogeri, Mawashigeri)
"Per le categorie Speranze e Veterani, vedi 4° KYU"
2° KYU *JIYU KUMITE - (Solo categ. Seniores)
* Per la categoria - Speranze, **Kihon Ippon Kumite (Kamae-Te)**
* Per le categorie – Juniores, Cadetti e Veterani, **Jyu Ippon Kumite.**
1° KYU JYU KUMITE: (Come 2° KYU)

Speranze: Fino a 9 anni
Cadetti: Da 10 a 13 anni
Juniores: Da 14 a 17 anni
Seniores: Da 18 a 35 anni
Veterani: Da 36 anni in poi.

ESAME DI PASSAGGIO DI KYU E DAN

La critica del risultato di esame

A MOVIMENTO
(stabilità ed equilibrio)
B PERFEZIONAMENTO
(esecuzione dei movimenti in tutta la loro ampiezza)
C VELOCITA' E POTENZA
(esatta alternanza dei movimenti veloci e lenti)
D DISTANZA
(esatta esecuzione, sia nell'attacco che nella difesa)
E RITMO E ARMONIA

Sistema di punteggio

O 9 punti
. 8 punti
/ 7 punti
V 6 punti

Promosso con punteggio totale minimo di 23 punti

Legenda

← Arretrare
– Avanzare
= Fermo sul posto

1 DAN – Cintura Nera (dopo 1 anno - 2 stages)

KIHON

1 – Teisho ← Ageuche = Jodan Haito = Mae Enpi
(Gyakuashi)

2 – Keito Uke = Otoshi Enpi – Sotouke = Jodan Uraken
(Sochindachi) (Gyakuashi)

3 ← Kakiwake Uke – Yamazuki – Hizageri = Tate Enpi

4 = Kirikaeshi = Chokuzuki
(Sochindachi)

SPIEGAZIONE:
Kamaete (guardia libera)
Nel caso la guardia fosse sinistra, il braccio sinistro va proteso in avanti orizzontale e leggermente piegato con il pugno chiuso.

Durante e dopo il Kirikaeshi = Chokuzuki (scambio dei piedi sul posto e pugno diretto) il braccio sinistro deve rimanere proteso in avanti.

5 ← Jodan Kakuto Uke = Chudantetsui – Gedan Kekomi = Jodan Nihon Nukite
(stessa mano)

6 ← Uchiuke – Ushirogeri = Jodan Sokumen Haitouke = Kagizuki
(Kibadachi)

7 – Yokogeri Kekomi = Maegeri

8 = Kizamigeri = Kizamizuki = Maegeri = Gyakuzuki

9 = Shi Hò Sotouke = Gyakuzuki

10 = Kime Waza (controllo del pugno)

KUMITE
Jiyu Kumite

KATA
Bassai Dai, Jion, Kanku Dai, Enpi.

2 DAN – Cintura Nera (dopo 2 anni - 2 stages)

KIHON

1 = Jodan Kosauke = Kizamigeri = Sokumentetsui = Uchiuke =
(Kbadachi) (Gyakuashi)
Maegeri = Chokuzuki

2 ← Moroteuke = Kizamizuki = Gyakuzuki – Shutouke = Gyakuzuki
(Zenkutsu) (Kokutsu) (Kokutsu) (Zenkutsu) (Kokutsu)

3 – Jodan Oizuki = Gedanbarai = Mae Enpi – Gedan Kosauke =
(Gyakuashi)
Uchi Shutouchi = Mawashi Zuki
(Gyakuashi)

4 – Ashibarai = Kizami Mawashigeri = Gyakuzuki – Yokogeri
(stessa gamba) (sochindachi)
Kekomi = Ageuke = Gyakuzuki
(Kokutsu)

5 – Jodan Oizuki = Sotouke = Jodan Haito – Mawashigeri =
(Kokutsudachi Gyakuashi)
Maegeri = Chudan Tateshutouke = Ageuke – Yoko Enpi
(Kokutsudachi Gyakuashi) (Kokutsu) (Kibadachi)

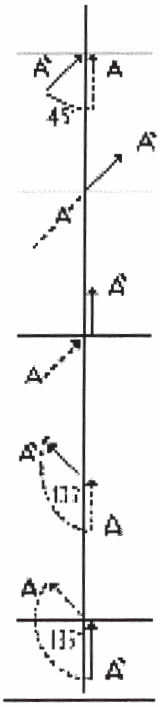
6 (1) S - Gedan Nagashi Uke — Partenza da A guardia sinistra arrivo in A'
D - Hato

(2) D - Maegeri
S - Uchiuke
D - Chokuzuki

(3) S - Uraken
D - Maegeri
D - Gyakuzuki

(4) D - Ushiro Mawashi (135°)
S - Urazuki

(5) S - Moroteuke (135°) Kokutsu
D - Gyakuzuki



KUMITE
Jiyu Kumite

KATA
Tekki Nidan, Hangetsu, Bassai Sho, Kanku Sho, Socin, Nijyu Shi Ho

3 DAN – Cintura Nera (dopo 3 anni - 3 stages)

KIHON

1 Combinazione con minimo 30 Tecniche
Applicazione delle 30 Tecniche

KUMITE

1 Gohon Kumite
2 Kihon Ippon Kumite
3 Jiyu Ippon Kumite
4 Jiyu Kumite

KATA

Tekki Sandan
Jitte
Chinte
Meikyo
Jin
Gankaku

> Tesi scritta sulle 30 Tecniche con indicazioni di passaggi e direzioni.
> Colloquio

4 DAN – Cintura Nera (dopo 4 anni - 2 stages ogni anno)

KIHON

Tecnica preferita

KUMITE

Applicazione della Tecnica preferita

KATA

Wankan,
Unsu,
Gojyu Shi Ho Dai,
Gojyu Shi Ho Sho

Tesi scritta sul Kihon, Kata, Kumite e colloquio

5 DAN – Cintura Nera (dopo 5 anni)

Tesi organizzazione.

6 DAN – Cintura Nera

Tesi Karatedo

KATA PER ESAME DI ISTRUTTORE

Grado minimo 2° Dan e 25 anni di età

Tesi Karate – Colloquio

1 – MEIKIO
2 – TEKKI SANDAN
3 – JIN
4 – WANKAN
5 – GANKAKU
6 – UNSU
7 – CINTE
8 – GOJU SHIHO DAI
9 – JITTE
10 – GOJU SHIHO SHO

SETTORE KOBUDO

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

DA I° KYU A I° DAN

1° PROVA: Bo
1. Shushi No Kon;
2. Shushi No Kon Oyo Bunkai.

2° PROVA: Sai
1. Sai Hojoundo San;
2. Kumisai San.

3° PROVA: Tonfa
1. Matayoshi No Tonfa Dai Ichi.

4° PROVA: Nunchaku
1. Nunchaku Hojoundo Ni.

DA I° DAN A II° DAN

1° PROVA: Bo
1. Choun No Kon;
2. Choun No Kon Oyo Bunkai.

2° PROVA: Sai
1. Matayoshi No Sai Dai Ichi;
2. Matayoshi No Sai Dai Ichi Oyo Bunkai.

3° PROVA: Tonfa
1. Matayoshi No Tonfa Dai Ichi Oyo Bunkai;
2. Matayoshi No Tonfa Dai Ni.

4° PROVA: Nunchaku
1. Nunchaku Hojoundo San.

DA II° DAN A III° DAN

1° PROVA: Bo
1. Sakugawa No Kun;
2. Sakugawa No Kun Oyo Bunkai.

2° PROVA: Sai

1. Matayoshi No Sai Dai Ni;
2. Matayoshi No Sai Dai Ni Oyo Bunkai.

3° PROVA: Tonfa

1. Tonfa Dai Ni Oyo Bunkai.

4° PROVA: Nunchaku

1. Matayoshi No Nunchaku Dai Ichi.

5° PROVA: Eku

1. Eku Hojoundo Ichi;
2. Chikin Akachu No Eku Di.

SETTORE KRAV MAGA

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

Primo Livello Tecnico – Allievo
(16 argomenti)

1. Cadute (serie 1).
2. Posizioni di guardia e movimenti.
3. Pugni (serie 1).
4. Colpi diversi dal pugno (serie 1).
5. Gomitate (serie 1).
6. Calci (serie 1).
7. Difese con le mani contro calci frontali (serie 1).
8. Ginocchiata (serie 1).
9. Difese esterne (serie 1).
10. Parate su pugno diretto.
11. Difese interne su pugno diretto.
12. Strangolamento frontale da posizione statica.
13. Strangolamento laterale da posizione statica.
14. Strangolamento da dietro da posizione statica.
15. Usare oggetti comuni come armi per l'autodifesa.
16. Leve (serie 1)

Secondo Livello Tecnico – Allievo
(16 argomenti)

1. Cadute (serie 2).
2. Pugni (serie 2).
3. Colpi diversi dal pugno (serie 2).
4. Gomitate (serie 2).
5. Calci (serie 2).
6. Difese con le mani contro calci frontali (serie 2).
7. Ginocchiata (serie 2).
8. Difese esterne (serie 2).
9. Liberazioni da presa al corpo frontale.
10. Liberarsi da strangolamenti in movimento.
11. Liberarsi da varie prese alla mano/polso
12. Difesa da presa al polso da parte di due persone.
13. Leve (serie 2)
14. Minaccia con coltello parte frontale del corpo.
15. Minaccia con pistola parte frontale del corpo.
16. Proiezioni (serie 1).

Terzo Livello Tecnico – Allievo –
(17 argomenti)

1. Cadute (serie 3).
2. Pugni (serie 3).
3. Colpi diversi dal pugno (serie 3).
4. Calci (serie 3).
5. Difese con le mani contro calci frontali (serie 3).
6. Difese con le mani contro calci laterali (serie 3).
7. Ginocchiata (serie 3).
8. Liberazioni da presa al corpo frontale (serie 2).
9. Liberarsi da prese alla testa laterali, posizione eretta e statica.
10. Liberazioni dalla presa dell'orso da dietro.
11. Liberarsi dalla presa dell'orso laterale con braccia libere o strette
12. Liberarsi a terra.
13. Minaccia con coltello alla gola frontale.
14. Minaccia con pistola alla testa.
15. Proiezioni (serie 2).
16. Leve (serie 3).
17. Difesa contro bastone corto.

Quarto Livello Tecnico – Allievo –
(18 argomenti)

1. Cadute (serie 4).
2. Pugni (serie 4).
3. Colpi diversi dal pugno (serie 4).
4. Calci (serie 4).
5. Difesa contro calcio circolare.
6. Difese di corpo e spostamenti.
7. Difesa interna contro pugni diretti.
8. Difese esterne contro pugni.
9. Liberarsi da strangolamento posizione eretta e statica.
10. Difese di gambe contro i calci. Bloccare, deflettere, assorbire.
11. Minaccia con coltello parte laterale e posteriore del corpo.
12. Minaccia con pistola parte laterale e posteriore del corpo.
13. Leve (serie 4).
14. Difesa contro bastone corto.
15. Presentazione del bastone estensibile.

16. Difesa da posizione inginocchiata.
17. Difesa da stesi a terra.
18. Liberarsi da strangolamenti a terra con l'avversario in ginocchio o accucciato a lato di chi si difende o tra le gambe.

Quinto Livello Tecnico – Allievo –
(14 argomenti)

1. Cadute (serie 5).
2. Pugni (serie 5).
3. Calci (serie 5).
4. Difesa in scivolata contro pugno diretto.
5. Difendersi da un avversario che attacca da angoli diversi.
6. Difese su calcio frontale e pugno diretto contemporaneo.
7. Liberarsi da prese ai capelli
8. Minaccia con coltello, arma a contatto del corpo e trattenuti.
9. Minaccia con pistola arma a contatto del corpo e trattenuti.
10. Leve (serie 5).
11. Spazzata.
12. Accompagnamento.
13. Guardia e difese con bastone estensibile.
14. Punti di pressione sul braccio.

Sesto Livello Tecnico –
(13 argomenti)

1. Cadute (serie 6).
2. Pugni (serie 6).
3. Calci (serie 6).
4. Difesa contro pugni diretti bassi.
5. Difesa contro combinazione di pugni diretti sinistro/destro.
6. Difesa contro combinazione di pugni.
7. Difesa contro calci frontali.
8. Utilizzo del coltello in fase di combattimento.
9. Minaccia con coltello, posizioni svantaggiose.
10. Minaccia con pistola, posizioni svantaggiose.
11. Accompagnamento.
12. Attacchi con bastone estensibile.
13. Difesa di terza persona (serie 1).

Settimo Livello Tecnico –
(10 argomenti)

1. Cadute (serie 7).
2. Calci (serie 7).
3. Difesa da posizione a terra.
4. Liberazioni, da strangolamenti a terra, l'avversario seduto su chi si difende.
5. Liberarsi da prese alla testa mentre si è a terra.
6. Liberarsi da presa ai polsi a terra con avversario seduto sulla pancia.
7. Utilizzo del bastone estensibile per bloccare l'avversario.
8. Utilizzo delle manette.
9. Utilizzo del gas al peperoncino a scopi difensivi.
10. Difesa di terza persona (serie 2).

Allenatore
Prova scritta, Prova orale e prova pratica sui seguenti argomenti:

1. Programma tecnico fino al settimo livello
2. Conoscenza base delle norme di legge sulla difesa personale
3. Conoscenza regolamento tecnico
4. Metodologia d'allenamento
5. Conoscenze di Fisiologia generale
6. Metodiche per lo sviluppo delle capacità motorie: Forza

Assistente istruttore
Prova scritta, Prova orale e prova pratica sui seguenti argomenti:

- Programma tecnico fino al settimo livello
- Aspetti psicologici nelle aggressioni
- linguaggio del corpo
- Metodiche per lo sviluppo delle capacità motorie: Resistenza
- Metodiche per lo sviluppo delle capacità coordinative

Istruttore
Prova scritta, Prova orale e prova pratica sui seguenti argomenti:

- Programma tecnico fino al settimo livello
- Metodiche per lo sviluppo delle capacità motorie: Velocità
- Metodiche di allenamento: gestione corsi

SETTORE KRAV MAGA KAPAP

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

Programma praticante base-livello 1

- Studio del contesto ambientale: come sfruttare l'ambiente, l'ambiente ostile/amico
- Studio delle diverse tipologie di aggressioni: minaccia semplice, rissa, rapina, stupro
- Studio delle posizioni: frontale, laterale, dietro
- Studio dei diversi spostamenti, avanti, laterale, indietro, rotazione
- Studio o dei colpi di gambe: calci-ginocchiate, spazzate
- Studio dei colpi a mano o aperta, frontali e laterali, assordanti, accecanti, shock-torsioni cervicali
- Studio dei colpi di gomito: andata-ritorno-alto-basso-basso-alto
- Studio dei bersagli del corpo umano: occhi, gola, genitali, piccole articolazioni, grandi articolazioni
- Studio delle parate da fermi, singole, doppie
- Studio delle parate in movimento, singole, doppie
- Studio delle parate contro oggetti contundenti-bastone-coltello-bottiglia
- Studio delle diverse difese da strangolamenti a due mani, frontali, laterali e da dietro.
- Studio delle diverse prese, polsi, braccia, gambe, collo.
- Studio delle cadute con partenza in ginocchio: frontali ammortizzando sulle braccia, con capriola in avanti, laterale con fermo in posizione di guardia, all'indietro con fermo in posizione di copertura o/e con capriola

Programma a praticante intermedio –livello 2

- Studio dei colpi di pugno e di calcio portati contro bersaglio con adeguate protezioni combattimento vincolato-sparring
- Studio delle cadute e con partenza da in piedi: frontali, laterali, di lato, indietro.
- Proiezioni dell'avversario, di fronte, di lato.
- Studio dei strangolamenti con spinta o/e trazione da parte dell'avversario.
- Studio delle entrate per bloccare l'avversario: entrando frontalmente agganciare il suo braccio e la spalla per torsione dietro la schiena, presa al polso sx con mano sx e rotazione con pressione sul gomito o tricipite, presa polso dx con mano sx e trazione verso il basso sul tricipite
- Difesa da terra: schiena a terra difendendosi da attacco di calcio singolo al corpo e al viso.

- Difesa da terra contro più avversari che attaccano di calcio al corpo e al viso.
- Studio delle leve ampie: spalle, gomiti con leva 4 o leva 4 inversa.

Programma praticante avanzato-livello 3

- Studio del combattimento libero escludendo le prese al corpo, le leve e la lotta a terra.
- Difesa da bastone corto, medio, lungo
- Difesa da attacchi da coltello: orientale, regolare, slash, affondi, rompighiaccio
- Difesa a al corpo, collo, braccia, gambe con partenza al suolo
- Evasione da leve e torsioni, da in piedi e a terra
- Studio delle leve corte
- Tecniche di immobilizzazioni in piedi e al suolo
- Studio delle evasioni contro più avversari
- Studio della difesa usando solo le braccia con un avversario che ci trattiene le gambe, contro un avversario che ci trattiene le braccia da: dietro, davanti, di lato
- Studio di tecniche di clinch
- Studio di tecniche antigrappling
- Studio di tecniche di grappling, in piedi e al suolo
- Studio della messa al suolo dell'avversario

Programma praticante esperto-livello 4

- Studio maneggio del bastone corto: solo bastone, bastone contro bastone, bastone contro coltello.
- Studio difesa di minaccia con coltello: alla gola, alla pancia, alla schiena, nuca e fianco
- Studio basilare de egli angoli d'entrata e delle parate con l'utilizzo del coltello e coltello contro coltello.
- Combattimento libero free-fight
- Studio copertura terza persona, intervento su terza persona
- Utilizzo spray antiaggressione e tecniche di estrazione veloce
- Valutazione della possibilità di trasformare oggetti comuni in armi da difesa.
- Difesa da minaccia a con armi da fuoco, revolver, semiautomatica, arma lunga (fucile)
- Screening psicologico dell'aggressore
- Condizionamenti psicologici, training mentale, simulazioni effetto tunnel.

- Psicologia del combattimento
- Legislazione vigenti e normative sulla legittima difesa

Nota bene: le variazioni dei programmi non vidimate dalla commissione e tecnica nazionale non saranno valide ai fini degli esami federali nazionali, regionali, provinciali. I PROGRAMMI SONO REGISTRATI NE È VIETATA LA DIVULGAZIONE SE NON A SCOPI DI FOMAZIONE NELL'ENTE.

LIVELLI

Praticanti: ogni istruttore (INSTRUCTOOR) può conferire, nella sua palestra, i seguenti livelli (massimo due esami l'anno):
- Praticante Base,
- Praticante Intermedio,
- Praticante Avanzato Praticante Esperto (equivalente cintura nera).

Tecnici: per potere accedere a livelli tecnici, il candidato deve possedere il livello di "Praticante Esperto" oppure di cintura nera di altre arti marziali.

Questi i livelli:
- Trainer (allenatore);
- Instructor (istruttore);
- Master (maestro);
- Regional Teacher (qualifica di docente e regionale);
- National Teacher (qualifica di docente nazionale).

Anzianità (ore di corso necessarie per l'acquisizione di una qualifica tecnica): Trainer: ore 35; Instructor: ore 60; Master: ore 80; Regional Teacher: ore 150 oppure 10 assistenze ad un National Teacher; National Teacher: ore 200 Oppure 20 assistenze ad un National Teacher / International Teacher.

Tenuta di allenamento praticanti:
- Praticante base: pantalone nero multitasca e tshirt grigia con logo "CSEN";
- Praticante intermedio: pantalone nero multitasca e tshirt grigia con logo "CSEN";

- Praticante avanzato: pantalone nero multitasca e tshirt grigia con logo "CSEN";
- Praticante esperto: pantalone nero multitasca e tshirt nera con logo "CSEN".

Tenuta di allenamento tecnici:
- Trainer: pantalone nero multitasca e polo Nera con logo "CSEN" tondo a sx;
- Instructor: pantalone nero multitasca e polo Nera con scudetto ricamato "CSEN-ISTRUCTOR" a sx;
- Master: pantalone nero multitasca e polo nera con scudetto ricamato "CSEN-MASTER"a sx;
- Regional teacher: pantalone nero multitasca e polo nera scudetto ricamato "CSEN-MASTER a sx + logo tondo" a dx;
- National teacher: pantalone nero multitasca e polo Bordeaux scudetto ricamato "CSEN-MAESTRO a sx + logo tondo" a dx

Programma Trainer LEVEL "A"
- Maturità delle ore richieste dal regolamento federale
- Conoscenza dei programmi tecnici di: base-intermedio-avanzato-esperto
- Difesa contro due avversari uno a mani nude e l'altro con il bastone corto.
- Conoscenza delle armi da fuoco: pistola semiautomatica, revolver, fucile.
- Conoscenza delle leggi vigenti in materia di legittima difesa
- Tesina scritta sulla preparazione atletica inerente alle arti marziali o sport da combattimento.

Programma Instructor LEVEL "B"
- Maturità minima delle ore richieste dal regolamento federale
- A discrezione della commissione può essere richiesto di mostrare uno dei programmi fino al grado di esperto.
- Tecniche di difesa contro due avversari armati di bastone e coltello.
- Conoscenza del primo soccorso.
- Conoscenza della programmazione di un allenamento di preparazione atletica specialistico; con dimostrazione pratica degli esercizi di: preatletismo e condizionamento psicofisico.
- Metodologia d'insegnamento del metodo di autodifesa.
- Medicina e conoscenza del corpo umano.
- Tesina scritta sulla storia del Krav-Maga

Programma MASTER LEVEL "C"

- Maturità minima delle ore richieste dal regolamento federale
- Conoscenza di tutti i programmi federali sia pratici che teorici di: base-intermedio-avanzato-esperto-trainer-instructor
- Tecniche di difesa contro tre avversari a mani libere e/o armati di bastone, coltello, arma da fuoco.
- Programmazione e svolgimento di una lezione di Antiaggressione femminile
- Conoscenza fondamentale della corretta alimentazione di base
- Tesi monotematica a scelta su uno dei seguenti argomenti: psicologia del confronto, l'aggressività, effetti delle sostanze stupefacenti sul comportamento umano
- Conoscenza di legislazione Societaria, responsabilità civile
- Conoscenza di rapporti con federazione e enti di promozione sportiva
- Conoscenza di Leadership di gruppo, capacità motivazionali

Programma di Regional-Teacher

LEVEL "C" EXPERT

- Conoscenza programma di Police operatori della sicurezza (i corsi monotematici si terranno durante gli stage nazionali)
- Maturità minima delle ore richieste dal regolamento federale
- Ulteriori requisiti: tesserare alla federazione almeno una società di difesa personale e avere completato sotto la propria direzione la formazione di almeno 4 Master

Alla qualifica si accede tramite richiesta scritta indirizzata al coordinatore nazionale e alla commissione tecnica nazionale almeno quattro mesi prima dello stage nazionale del settore

Nota bene: le variazioni dei programmi non vidimate dalla commissione tecnica nazionale non saranno valide ai fini degli esami federali nazionali, regionali, provinciali.

I PROGRAMMI SONO REGISTRATI NE E' VIETATA LA DIVULGAZIONE SE NON A SCOPI DI FOMAZIONE NELL'ENTE.

SETTORE LIU BO

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

ESAMI DI GRADO:

Allievo di 1° grado:

- Storia del Liu-bo e significato del nome
- I gradi del Liu-bo
- Primo Principio: "Mulinè, Corridoio Stretto, Corridoio Largo"
- Secondo Principio: Giro aperto con Mezzo Mulinè
- Parate e colpi
- L'incrociata

Allievo di 2° grado:

- Programma di Allievo di 1° grado con aggiunta:
  Terzo Principio: "Giranti Indietro e Avanti"
- Quarto principio: Quattro Pareti
- Tirata (combattimento)

Allievo di 3° grado:

- Programma di Allievo di 1° e 2° grado con aggiunta:
  Quinto Principio: "Quattro Angoli"
  Sesto Principio: "Cacciacani"
- Le finte
- Il contrattacco
- Tirata (combattimento)

Testi:

LIO TOMARCHIO, *Liu-Bo-Sport Italiano nell'Arte del Bastone Siciliano,* Bracchi, Giarre, 2000.

PROGRAMMA PER ESAMI DI QUALIFICA:

Maestro:

- Storia del Liu-bo e significato del nome
- I gradi del Liu-bo
- Regolamento arbitrale e per P.G.
- Organigramma di settore
- Organizzazione Csen e Coni
- I sei principi: 1° "Mulinè, Corridoio Stretto, Corridoio Largo" 2° "Giro

Aperto con Mezzo Mulinè" 3° "Giranti indietro e Avanti" 4° "Quattro Pareti" 5° "Quattro Angoli" 6° "Cacciacani"
- Tirata (combattimento)
- Didattica dell'insegnamento
- Metodologia dell'insegnamento giovanile
- Etica del Liu-bo
- Etica e comportamento in gara, in palestra e nella società
- Aspetti didattici dell'educazione fisico – motoria
- Preparazione atletica generale
- Lo sviluppo psicologico nel preadolescente
- Tecnologie dell'intervento educativo
- Lo sviluppo delle capacità coordinative

Arbitro:

- Storia del Liu-bo e significato del nome
- I gradi del Liu-bo
- L'incrociata
- L'importanza della competizione sportiva
- Etica arbitrale
- L'area di competizione
- Regolamento Arbitrale
- I gesti dell'arbitro e dei giudici
- Ruolo e funzioni dell'arbitro e dei giudici
- Validità della tecnica
- Esercitazione pratica di arbitraggio

Presidenti di Giuria:

- Storia del Liu-bo e significato del nome
- I gradi del Liu-bo
- L'importanza della competizione sportiva
- Etica del Liu-bo
- Regolamento Arbitrale
- I gesti dell'arbitro e dei giudici
- L'area di competizione
- Ruolo e funzioni del Presidente di Giuria
- Procedura per la gara
- Operazioni di iscrizione
- Operazioni di sorteggio
- Svolgimento della gara

– Recuperi
– Classifica individuale e per Società
– Reclami e disciplina
– Procedura in caso di reclamo contro giuria per errore sul tabellone
– Verbali di gara e materiale cartaceo vario
– Sviluppo della gara con recupero semplice, doppio, girone all'italiana
– Organigramma del Liu-bo
– Organizzazione CSEN e CONI
– Esercitazione pratica su tabelloni e verbali di gara
– Programma informatico per lo sviluppo di una gara con relativi recuperi

SETTORE MUAY THAY E MUAY BORAN

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

11° KHAN: ASSISTENTE ALLENATORE

Dai programmi di Khan dall'1 al 10:

- Tutte le Chern Muay di pugno
- Tutte le Chern Muay di calcio
- Tutte le Chern Muay di gomito
- Tutte le Chern Muay di ginocchio
- Tutte le kon Muay su pugno
- Tutte le kon Muay su calcio
- Tutte le Kon Muay su gomito
- Tutte le Kon Muay su ginocchio
- Tutte le Kon Muay kee con pugno
- Tutte le Kon Muay Kee con calcio
- Tutte le Kon Muay Kee con gomito
- Tutte le Kon Muay Kee con ginocchio
- Tecniche di Muay Pram con ginocchia
- Tecniche di Muay Pram con gomiti
- Tecniche di Muay Pram con protezioni
- Applicazioni delle tecniche sugli attrezzi specifici
- Tre forme di sparring
- Cenni sulle forme Mae Mai Muay Thai
- Wai khru
- Storia della Muay Thai e della Muay Boran

12° KHAN: ALLENATORE

11 programma precedente più:

- Forme Mae Mai Muay Thai con applicazioni e varianti dalla 1 alla 15
- Esercizi di combattimento a tre passi: dal 1 al 3
- Tecniche di lussazione: dalla 1 alla 3
- Tecniche di protezione: dalla 1 alla 9
- Ram Muay completa

12° KHAN SUPERIORE: ISTRUTTORE

Il programma precedente più:

- Forme Look Mai Muay Thai con applicazioni e varianti dalla 1 alla 15
- Esercizi di combattimento a tre passi: dal 4 al 6

- Tecniche di lussazione: dalla 4 alla 6
- Tecniche di proiezione: dalla 10 alla *20*
- Varianti di Ram Muay

13° KHAN: MAESTRO

11 programma precedente più:
- Tutte le forme Mae Mai Muay Thai con applicazioni
- Tutte le forme Look Mai Muay Thai con applicazioni
- Esercizi di combattimento a tre passi: dal 7 al 10
- Tecniche di proiezione: dalla 21 alla 30
- Tecniche di strangolamento: da 1 a 4
- Programma tecnico di stile Hanuman
- Programmi speciali per autodifesa Muay Ler Dritt 1, *2,* 3.

14° KHAN: ARJARN

Il massimo grado di maestro di Muay Thai tradizionale viene conferito direttamente in Thailandia dall'Ufficio della Commissione Cultura del Ministero dell'Educazione tailandese.

SETTORE RYU KYU KEMPO

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

8° KYU
- kata Taikyoku shodan
- Bunkai 6 applicazioni kyusho
- concetti introduttivi di Medicina Tradizionale Cinese
- introduzione al Tuite
- leve articolari prima sequenza

7° KYU
- kata Taikyoku nidan, sandan
- Bunkai 3 kyusho e tuite
- Muchimi prima sequenza
- Meridiani del polmone e dell'intestino crasso
- leve articolari seconda sequenza

6° KYU
- kata Seisan
- Bunkai 3 kyusho e tuite
- Muchimi seconda sequenza
- Meridiani dello stomaco e della milza
- leve articolari terza sequenza

5° KYU
- kata Seiuchin
- Bunkai 3 kyusho e tuite
- Muchimi terza sequenza
- Meridiani del cuore e dell'intestino tenue
- leve articolari quarta sequenza

4° KYU
- kata Naihanchi
- Kyusho conoscenza di 23 punti
- Meridiani della vescica e dei reni
- leve articolari quinta sequenza

3° KYU
- kata Wanshu
- Bunkai 3 kyusho e tuite
- Meridiani del pericardio e del triplice riscaldatore
- leve articolari sesta sequenza

2° KYU
- kata Chinto
- Bunkai 3 kyusho e tuite
- Meridiani della vescica biliare e del fegato
- leve articolari settima sequenza

1° KYU
- kata Kusanku
- Bunkai 6 kyusho e tuite
- Meridiani concezione e governatore
- Leve articolari sequenza completa

1° DAN
- kata Sunsu
- Bunkai 3 kyusho e tuite
- Kyusho: knock out statico
- KiAi-Do livello 1

2° DAN
- kata Sanchin
- Bunkai 3 kyusho e tuite
- Kyusho: knock out dinamico
- KiAi-Do livello 2

3° DAN
- kata Gojushiho
- Bunkai 3 kyusho e tuite
- Kyusho: knock oat dinamico
- KiAi-Do livello 3

4° DAN
- kata Kin-ken
- Bunkai 3 kyusho e tuite
- Kyusho: knok oat dinamico
- KiAi-Do livello 4

SETTORE TANG SU DO

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

CINTURA NERA 1° DAN

PRATICA

A) Fondamentali: 1) Kibohyong: 18 forme basiche
2) Ki Bo Hyong in combinazione statica
2) (le cinque combinazioni Standard)
3) Gli otto Susik - Teryon - Coryon Up Sci

B) Hyong: I tre Ki-Ciò, i cinque Pyong-An, Pal-C'ieh Bassai e Bong Hyong il-Bù

C) II Bo Teryon: Tecniche libere, 2 o 3 modi d'attacco e relativa difesa in Makki, Bang Ho Ki, Pihaki e Milghi
(Contro attacchi di calci, pugni, difesa testate, ginocchiate parate, medie basse ed alte)

D) Ho Sin Sul: 1) Difesa da prese frontali, laterali, posteriori
2) Le quattro cadute basiche
3) Le sei leve fondamentali
4) Le sei spazzate fondamentali
5) I quattro strangolamenti elementari

E) Hyok Pa: Una o due tavolette con:
- Mano (diverse tecniche)
- Calcio (un piede a terra)
- Calcio Volante (due piedi in aria)

TEORIA

- Orale: 1 / Le quattro "scalette":
- Regolamento del Doyang
- Scala dei valori del TSD
- Codice interpretativo degli Hyong
- Codice Filosofico-Simbolico

2) Significato del Giuramento Di Non Violenza
3) Studio n. 1. Teoria della tecnica: il Terighi Bup
4) Concetti fondamentali di Wei Kong, Nei Kong e Shim Kong - "il ki e lo Shim"
5) Breve storia e significato dei Pyong-an e del Pal-C'eih (bassai)

– Scritto: Una tesina autografata, da consegnare quindici giorni prima dell'esame, di minimo quattro pagine dattilografate su di un argomento da scegliere fra questi di seguito indicati:
I) Cosa rappresenta per me la cintura nera di T.D.S.?
II) Arte marziale versus sport di combattimento; i pro e i contro di ognuno
III) Il Doyan e la società civile.

CINTURA NERA 2° DAN

PRATICA

– Hyong:
- Nianchi 1 °
- Nianchi 2°
- Ship-Su
- Chintoe
- Bong Hyong Yi-Bu
- Sai 1 ° (Kiciò-Sai)

– Yi-Bo Teryon
– Bong sul Bong
– Ki-Kong 1° (i primi sei "Yuk Keung kyun")
– Kyok-Pa: 2 tecniche diverse (abilità e potenza)

TEORIA

– Orale:
1) Storia delle arti marziali in Corea - Gli stili moderni.
2) Le quattro "scalette":
- Regolamento del Doyang
- Scala dei valori del TSD
- Codice interpretativo degli Hyong
- Codice Filosofico-Simbolico

3) Breve storia e significato dei Nianchi, Ship-Sù e Chintoe.
4) Integrazione Strutturale nel T.S.D.: le cause psico-fisiologiche.

– Scritto: Una tesina autografata, da consegnare quindici giorni prima dell'esame, di minimo quattro pagine dattilografate su di un argomento da scegliere fra questi di seguito indicati:

I) Lo sviluppo della volontà ed il controllo dell'ergo nel T.S.D.
II) Letica dell'Arte marziale.
III) La salute fisica, psicologica e spirituale come dinamica di sopravvivenza.

CINTURA NERA 3° DAN

PRATICA

– Hyong:
- Nianchi 3°
- Shi-San
- Ji-on
- Pal 'ièh So
- Sai 2° Sa Hong Ghe

– Da-Su Teryon
– Bong sul Bong 2°
– ki-Kong I' (seconda metà del "Yuk Keung kyun")
– Kyok-Pa: 2 tecniche diverse (due tavolette per tecnica)

TEORIA

- Orale:
1) L'importanza del metodo d'insegnamento orientale - Su Han Li (Ciun-Po-Li)
2) Studio n. Z- Teoria della tecnica: Muk-Yom la concentrazione mentale
3) Breve storia e significato di Shi-San, Ji-On, Pal-C'iech So e SaHong Ghe
4) Integrazione Strutturale nel T.S.D.:
– Tecniche di autocorrezione posturale;
– Tecniche di rilassamento muscolare
– Le quattro respirazioni fondamentali (statiche e dinamiche)

- Scritto: Una tesina autografata, da consegnare quindici giorni prima dell'esame, di minimo quattro pagine dattilografate su di un argomento da scegliere fra questi di seguito indicati:
I) Le cause e i modi della violenza. La non-violenza come risposta

II) Scuole autentiche: la coincidenza della trasmissione orizzontale (storica) con il verticalismo attualistico dei maestri illuminati (Kensho).
III) II Tang su Do e la difesa personale.

CINTURA NERA 4° DAN

PRATICA

– Hyong:
  – Wan Shu
  – Shim-Pa
  – SoJin
  – Kong San Kum De
  – tantoi Gum (il BU)

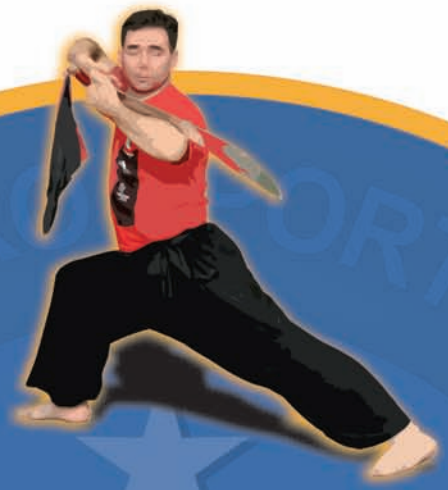
– Wha-Teryon
– Sai sul Bong
– Ki-Kong 2° ("I<ak Byung Yun Yunbup")
– Kyok-Pa: Precisione e potenza

TEORIA

– Orale:
  1) Il messaggio della forma - Genesi dell'idea di Hiong
  2) Studio n. 3 - Teoria della tecnica: Il combattimento libero
  3) Breve storia e significato di Wan-shu, Shim-Pa, So-Jin, komg San Kum-De, Tantoi-Gum.
  4) Filosofia: Cos'è e perché il Tang Su Do

– Scritto: Una tesina autografata, da consegnare quindici giorni prima dell'esame, di minimo quattro pagine dattilografate su di un argomento da scegliere fra questi di seguito indicati:
I) Il Tang su Do e le altre arti marziali: Un'unica cosa?
II) Il ruolo dei maestri (Sa-Bom) - Insegnanti e non.
III) Conoscere ed essere: due dimensioni alle quali le vere arti marziali non sfuggono.

SETTORE WUSHU KUNG FU



PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

GLI ALLENATORI

1) I candidati maggiorenni con il grado di cintura nera 1° duan possono sostenere i corsi regionali per l'acquisizione della qualifica di allenatore.

2) La domanda deve essere rivolta al Comitato Tecnico Regionale presso il quale la Società è affiliata.

3) La qualifica acquisita col superamento dell'esame regionale decorre dal 1° gennaio o dal 1° luglio successivo al superamento dell'esame.

4) Gli Allenatori possono operare presso una società affiliata sotto le direttive di un tecnico avente una qualifica superiore.

GLI ISTRUTTORI

1) Gli Allenatori con il grado di cintura nera 2° duan che hanno prestato la loro opera per almeno due anni effettivi presso una Società Sportiva affiliata possono essere ammessi a sostenere i corsi nazionali per l'acquisizione della qualifica di Istruttore.

2) La domanda deve essere rivolta al Comitato Tecnico Nazionale.

3) La qualifica acquisita col superamento dell'esame nazionale decorre dal 1° gennaio o dal 1° luglio successivo al superamento dell'esame.

4) Gli Istruttori possono operare come Tecnici titolari presso due società affiliate, nel rispetto e secondo le specificità dello stile praticato dal proprio Maestro di riferimento.

I MAESTRI

1) Gli Istruttori con il grado di cintura nera 3° duan che hanno prestato la loro opera per almeno tre anni effettivi presso una Società Sportiva affiliata con la qualifica di Istruttore possono essere ammessi a sostenere i corsi nazionali per l'acquisizione della qualifica di Maestro.

2) La domanda deve essere rivolta al Comitato Tecnico Nazionale.

3) La qualifica acquisita col superamento dell'esame nazionale decorre dal 1° gennaio o dal 1° luglio successivo al superamento dell'esame.

4) I Maestri possono operare come Tecnici titolari presso tre società affiliate.

5) I Maestri possono svolgere compiti presso le Commissioni nazionali.

6) La qualifica di Maestro è incompatibile con quella di atleta agonista: l'atleta che consegue la qualifica deve optare per una delle due segnalando alla Commissione Tecnica Nazionale ed al Comitato Tecnico Regionale quale qualifica intende rendere operativa e quale congelare per l'anno in corso.

Optando per l'atleta agonista, è comunque tenuto a tesserarsi per entrambe pena la decadenza della stessa.
I gradi di cintura nera di 1° e 2° duan si ottengono tramite esame davanti alle Commissioni Tecniche Regionali. I gradi di cintura nera dal 3° duan al 5° duan si ottengono tramite esame davanti alla Commissione Tecnica Nazionale e per meriti tecnici ed agonistici riconosciuti in casi eccezionali con delibera del Coordinatore Nazionale. Nei limiti della disponibilità, su richiesta motivata degli interessati, è possibile ammettere alle sedute di esame nazionali anche candidati ai gradi di 1° e 2° Duan ed alla qualifica di Allenatore, purché siano versati all'organo regionale i rispettivi importi dovuti per l'esame stabiliti annualmente dal Coordinatore Nazionale del settore.
Per l'ottenimento del riconoscimento della cintura nera valgono i seguenti requisiti:

cintura nera 1° duan 14 anni compiuti e secondo anno di tesseramento

cintura nera 2° duan 16 anni compiuti e due anni di permanenza nel 1° duan

cintura nera 3° duan 19 anni compiuti e tre anni di permanenza nel 2° duan

cintura nera 4° duan 23 anni compiuti e quattro anni di permanenza nel 3° duan

cintura nera 5° duan 28 anni compiuti e cinque anni di permanenza nel 4° duan

avanzamento di grado per meriti agonistici: deliberato dal Coordinatore Nazionale del settore in caso di medaglia conquistata ad un campionato europeo o mondiale o per evidenti meriti alla carriera comprovati da ripetuti successi ai campionati italiani. Il grado conferito decorre comunque dal compimento degli anni minimi richiesti e non deve eccedere il 3° duan cintura nera 6° duan: conferita su proposta del Coordinatore Nazionale del settore con verdetto unanime della Commissione Tecnica Nazionale per meriti tecnici ri-

conosciuti a maestri con lunga pratica in ambito nazionale ed internazionale.

GLI ESAMI

PROGRAMMA INTEGRATIVO PER ESAMI DI CINTURA NERA E QUALIFICHE TECNICHE

TAOLU – CHANGQUAN E STILI DEL NORD

1° DUAN

Fondamentali dello stile

– posizioni (buxing) e passi (bufa), fondamentali con arti superiori (shoufa), calci (tuifa), tecniche combinate, cadute.

Fondamentali con armi

– sciabola (dao shu), spada (jian shu), bastone (gun shu), lancia (quiang shu). Due a scelta del candidato.

Forme a mani nude

– forma base 16/20/32 mov. a scelta della commissione.
– 1°/2°/3° forma 32 mov. a scelta della commissione.
– changquan forma da competizione 43 o 53 mov. a scelta del candidato.

Forme con le armi

– una forma base con arma corta (16/32 mov.) e una con arma lunga (16/32 mov.) a scelta della commissione.

Applicazione delle tecniche della forma con partner.

Cenni sul regolamento gare senza armi.

Regole di comportamento dei tesserati CSEN

2° DUAN

Tutto il programma del 1° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

– calci volanti (teng kung tiao yue).

Fondamentali con armi

– sciabola (dao shu), spada (jian shu), bastone (gun shu), lancia (quiang shu). Due a scelta della commissione.

Forme a mani nude

– forma codificata da competizione vecchia.

Forme con le armi

– forma codificata da competizione con arma corta (vecchia) e una con arma lunga (vecchia) a scelta del candidato.

Applicazione delle tecniche delle forme con armi con partner

Cenni sul regolamento gare armi corte

Diritti e doveri dei tesserati CSEN

3° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

– facoltativo a scelta della commissione.

Forme a mani nude

– forma codificata da competizione nuova.

Forme con le armi

– una forma codificata da competizione con arma corta (vecchia) e una forma codificata da competizione con arma lunga (vecchia), a scelta della commissione.

Forme stile interno:

– mani nude.

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Cenni sul regolamento gare armi lunghe.

Regolamento disciplina e antidoping.

Caratteristiche dello stile dimostrativo presentato.

4° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

– facoltativo a scelta della commissione.

Forme a mani nude

– forma stile dimostrativo.

Forme con le armi

– forma codificata da competizione con arma corta (nuova) ed una con arma lunga (nuova) a scelta del candidato.

Forme stile interno:

– con armi.

Duilian

– a mani nude.

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Regolamento gare taijiquan.

Conoscenza Statuto e regolamento tecnico.

Caratteristiche delle specialità ufficiali.

5° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° - 4° DUAN con aggiunta di:

Forme con le armi

– forma codificata da competizione con arma corta (nuova) ed una con arma lunga (nuova) a scelta della commissione.

Duilian

– con armi.

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Regolamento gare taijiquan.

Conoscenza Statuto e regolamento tecnico.

Caratteristiche delle specialità ufficiali.

TAOLU – NANQUAN E STILI DEL SUD

1° DUAN

Fondamentali dello stile

– fondamentali con arti superiori, calci, tecniche combinate, passi, posizioni.

Fondamentali con armi

– sciabola del sud (nandao) o bastone del sud (nangun) a scelta del candidato.

Forme a mani nude

– forma base 16/16/16/24/32 mov. a scelta della commissione.

Forme con le armi

– una forma base con arma corta (nandao 16/32 mov.) e una con arma lunga (nangun 16/32 mov.) a scelta della commissione.

Applicazione delle tecniche della forma con partner.

Cenni sul regolamento gare senza armi.

Regole di comportamento dei tesserati CSEN

2° DUAN

Tutto il programma del 1° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

– calci volanti (teng kung tiao yue).

Fondamentali con armi

– sciabola del sud (nandao) e bastone del sud (nangun).

Forme a mani nude

– forma codificata da competizione.

Forme con le armi

– Una forma con arma corta a scelta tra: forma 49 mov. di nandao e forma codificata da competizione (nandao).
– Una forma con arma lunga a scelta tra: forma 44 mov. di nangun e forma codificata da competizione (nangun).

Applicazione delle tecniche delle forme con armi con partner

Cenni sul regolamento gare armi corte

Diritti e doveri dei tesserati CSEN

3° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

– facoltativo a scelta della commissione.

Forme a mani nude

– forma da competizione 50 movimenti.

Forme con le armi

– una forma con arma corta a scelta della commissione tra: forma 49 mov. di nandao e forma codificata da competizione (nandao).
– Una forma con arma lunga a scelta della commissione tra: forma 44 mov. di nangun e forma codificata da competizione (nangun).

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Cenni sul regolamento gare armi lunghe.

Regolamento disciplina e antidoping.

Caratteristiche dello stile dimostrativo presentato.

4° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

– facoltativo a scelta della commissione.

Forme a mani nude

– forma stile dimostrativo e forma 55 mov.

Forme con le armi

– forma stile dimostrativo lancia (nanqiang 79 mov.) o tridente (nancha 63 mov.) o bastone molto lungo (dnatougun 65 mov.)

Duilian

– a mani nude.

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Regolamento gare taijiquan.

Conoscenza Statuto e regolamento tecnico.

Caratteristiche delle specialità ufficiali.

5° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° - 4° DUAN con aggiunta di:

Forme dimostrative

– 2 forme senza armi e due con armi.

Duilian

– con armi.

Applicazione delle tecniche delle forme con partner.

Regolamento gare taijiquan.

Conoscenza Statuto e regolamento tecnico.

Caratteristiche delle specialità ufficiali.

TAOLU - STILI TRADIZIONALI

Il Candidato è tenuto a presentare il programma d'esame appreso presso la Scuola di provenienza, comprensivo di tutto il richiesto a partire dalla prima cintura (bianca) sino a quella da esaminare.
Il Candidato è tenuto a presentare una relazione illustrativa dello stile praticato comprendente: origini, informazioni sul Maestro dal quale è stato imparato e tutte le notizie ritenute utili all'identificazione dello stile.
Il Candidato ha facoltà di sostituire qualcuno dei taolu tradizionali richiesti con delle forme di Wushu, stili ufficiali.
Il Candidato, qualora il proprio programma di stile non preveda l'apprendimento delle armi sotto citate, ha la facoltà di sostituirle con quelle previste dalla Sua Scuola (casi particolari saranno vagliati sul posto dall'apposita Commissione).
La Commissione, qualora lo ritenga opportuno, può richiedere ulteriore programma.

1° DUAN

Fondamentali dello stile

– posizioni (buxing) e passi (bufa) – fondamentali con arti superiori (beifa), calci (tuifa) – tecniche combinate.

Forme a mani nude

– una forma di base dello stile ed una superiore.

Forme con armi

– una forma superiore con arma corta (sciabola o arma di stile).

Applicazione dello Stile

– prove di combattimento libero.

Teoria

– conoscenza dei regolamenti arbitrali CSEN di Taolu tradizionale e Sanda.

2° DUAN

Tutto il programma del 1° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

– a discrezione della Commissione;

Forme a mani nude

– due forme superiori

Forme con armi

– una forma superiore con arma lunga (bastone o arma di stile);

Applicazione dello Stile

– prove di combattimento libero;

Teoria

– conoscenza dei regolamenti arbitrali CSEN di Taolu tradizionale e Sanda.

3° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

– a discrezione della Commissione;

Forme a mani nude

– due forme superiori;

Forme con armi

– una forma superiore con arma corta (spada o arma di stile);

– una forma con arma lunga (bastone o arma di stile)

Applicazione dello Stile

– prove di combattimento libero;

– tecniche di caduta;

– tecniche di proiezioni

Teoria

– conoscenza dei regolamenti arbitrali CSEN di Taolu tradizionale e Sanda.

4° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

– a discrezione della Commissione;

Forme a mani nude

– tre forme superiori;

Forme con armi

– una forma superiore con arma corta (sciabola o spada o altra arma di stile);
– una forma superiore con arma lunga (lancia o altra arma di stile);

Applicazione dello Stile

– prove di combattimento libero;
– tecniche di caduta;
– tecniche di proiezioni;
– tecniche di difesa personale;

Teoria

– conoscenza dei regolamenti arbitrali CSEN di Taolu tradizionale e Sanda.

5° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° - 4° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali dello stile

– a discrezione della Commissione;

Forme a mani nude

– tre forme superiori;

Forme con armi

– una forma con arma corta (sciabola o spada) ed una con arma lunga (bastone o lancia); l'arma da presentare viene scelta dalla Commissione e può essere sostituita da un'arma di stile;

Applicazione dello Stile

– prove di combattimento libero ed illustrazione della metodologia usata per avviare i principianti al combattimento con relativa metodologia per i principianti;
– tecniche di caduta con relativa metodologia per i principianti;
– tecniche di proiezioni con relativa metodologia per i principianti;
– tecniche di difesa personale;

Teoria

– conoscenza dei regolamenti arbitrali CSEN di Taolu tradizionale e Sandau.

TAIJIQUAN E STILI INTERNI

Per quanto riguarda gli stili interni di Tradizionale vanno considerati solo gli argomenti generali (come sopra), il programma dettagliato sarà presentato alla Commissione dal responsabile tecnico

1° DUAN

Fondamentali dello stile

– postura del corpo, fondamentali della respirazione.
– spostamenti (bu fa)
– tecniche di spostamento e rotazione.

Forme a mani nude

– forma 8 movimenti
– forma 16 movimenti
– forma 24 movimenti yang o forma base di stile.

Forma con arma

– forma 16/16/32 movimenti spada (taijijian).

Spinta con le mani (tuei-shou)

– in posizione fissa (applicazione statica).

2° DUAN

Tutto il programma del 1° DUAN con aggiunta di:

Forme a mani nude

– forma 42 movimenti codificata da competizione o forma della stessa difficoltà (48),
– forma di base di altro stile (chen, wu, sun, wù)

Forma con arma

– forma 34 movimenti di spada (taijijian) e 26 movimenti di lancia (taiji-qiang).

Spinta con le mani (tuei-shou)

– applicazioni in movimento o applicazioni dello stile.

3° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° DUAN con aggiunta di:

Forme a mani nude

– forma 40 movimenti yang,
– 1° forma da gara di altro stile (73 sun, 46 wu, 56 chen, 45 wù).

Forme con arma

– forma 42 movimenti (taijijian) codificata da competizione.

Applicazioni dello stile

– applicazioni della forma 42 codificata da competizione.

4° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° DUAN con aggiunta di:

Teoria

– storia e caratteristiche dello stile

Forme a mani nude

– 2 forme da gara di altro stile (73 sun, 46 wu, 56 chen, 45 wù).

Forme con le armi

– forma lancia (taijiqiang).

5° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° - 4° DUAN con aggiunta di:

Teoria

– teoria dei meridiani e principi energetici.

Forme a mani nude

– 2 forme da gara di altro stile (73 sun, 46 wu, 56 chen, 45 wù) a scelta della commissione.

Spinta con le mani (tuei-shou)

– 14 gruppi

SANDA (sport da combattimento)

1° DUAN

Fondamentali (Buxing)

– guardia, statica e assetto
– spostamenti (bufa)
– avanti - indietro - laterali

Tecniche con gli arti superiori (Quanfa)

– diretto - gancio - montante (con entrambi gli arti)

Tecniche di parata con gli arti superiori (Biamfa)

– media - bassa - in chiusura (con entrambi gli arti)

Tecniche di schivata (Baoewi)

– laterale - indietro – bassa

Tecniche con gli arti inferiori (Tuifa)

– calcio frontale - laterale - circolare (con entrambi gli arti e in avanzamento)

Tecniche di lotta (Shuai-jiao)

– proiezioni d'anca, in presa bassa e con spazzata.

Tecniche di caduta (Ditangfa)

– rotolando - in avanti - all'indietro.

Tecniche di combattimento (Sanshou)

– studio del combattimento libero controllato.

2° DUAN

Tutto il programma del 1° DUAN con aggiunta di:

Fondamentali (Buxing)

– guardia, assetto, spostamenti.
– spostamenti (bufa)
– cambio passo e cambio guardia.
Tecniche con gli arti superiori (Quanfa)
– pugni frustati diretto e girato (con entrambi gli arti).
Tecniche di parata con gli arti superiori (Biamfa)
– bassa esterna e interna - blocchi (con entrambi gli arti).
Tecniche con gli arti inferiori (Tuifa)
– falciate e calci in rotazione all'indietro.
Tecniche di lotta (Shuai-jiao)
– proiezioni sui calci.
Tecniche di caduta (Ditangfa)
– cadute in volo.
Combinazioni di combattimento (Sanshou)
– tecniche combinate in moto rettilineo
Tecniche di combattimento (Sanshou)
– studio avanzato del combattimento libero controllato.

3° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° DUAN con aggiunta di:
Tecniche con gli arti superiori (Quanta-Biamfa)
Tecniche di boxe e relative difese.
Tecniche con gli arti inferiori (Tuifa)
Tecniche di calcio e relative difese.
Tecniche di lotta (Shuai-jiao)
Proiezioni in contrattacco su pugno e calcio.
Tecniche di caduta (Ditangfa)
– cadute in movimento e in volo.
Combinazioni di combattimento (Sanshou)
– tecniche combinate in moto rettilineo e curvilineo.
Tecniche di combattimento (Sanshou)

– studio e pratica del combattimento libero.

Teoria

– regolamento gare.

4° DUAN

Tutto il programma del 1° - 2° - 3° DUAN con aggiunta di:

Tecniche con gli arti superiori (Quanta-Biamfa)

– applicazione delle tecniche di boxe e relative difese.

Tecniche con gli arti inferiori (Tuifa)

– applicazione delle tecniche di calcio e relative difese

Tecniche di lotta (Shuai-jiao)

Applicazione di proiezioni in contrattacco su pugno e calcio.

Lavoro ai colpitori

Tecniche combinate di lavoro ai colpitori a scudo, guanti da passata, colpitori da avambraccio.

Tecniche di combattimento (Sanshou)

Combattimento libero.

Teoria

– strategia e tattica del combattimento

QUALIFICA DI ALLENATORE

Programma tecnico: quello sostenuto per il 1° duan a discrezione della commissione.

Programma teorico: tesi da presentare in doppia copia, di almeno 6 facciate dattiloscritte a scelta tra le seguenti materie :

– storica (inerente il Wushu)

– tecnica

– arbitrale

QUALIFICA DI ISTRUTTORE

Programma tecnico: quello sostenuto per il 1° e 2° duan a discrezione della commissione.

Programma teorico: due tesi da presentare in doppia copia, di almeno 6

facciate dattiloscritte inerenti le seguenti materie:

– scientifica (inerente il Wushu)
– didattica (inerente il Wushu)
– una delle materie **non** presentata per la qualifica di **allenatore** (storica, tecnica, arbitrale)

QUALIFICA DI MAESTRO

Programma tecnico: quello sostenuto per il 1°, 2° e 3° duan a discrezione della commissione.

Programma teorico: tre tesi da presentare in doppia copia, di almeno 6 facciate dattiloscritte inerenti le seguenti materie:

– filosofica
– psicologica
– una delle materie **non** presentata per le qualifiche di **allenatore** e **istruttore** (storica, tecnica, arbitrale, didattica e scientifica)

LE SPECIALIZZAZIONI PER LA QUALIFICA DI MAESTRO

Le forme codificate dalla Cina e riconosciute in tutto il mondo di **Changquan:**

Mano nuda: 16 Mov. / **20** Mov. / **32** Mov. (1° forma) / **32** Mov. (2° forma) / **32** Mov. (3° forma) / **43** Mov./ **53** Mov. (4° forma) / **54** Mov. (nuova forma codificata internazionale) / **60** Mov. (vecchia forma codificata internazionale).

Dao shu (Sciabola): 16-16 Mov. **/ 32-32** Mov. **/ 42** Mov. **/ 54** Mov. (nuova forma codificata internazionale) / **56** Mov. (vecchia forma codificata internazionale).

Jian Shu (Spada): 16-16 Mov. **/ 32-32** Mov. **/ 51** Mov. (vecchia forma codificata internazionale) / **52** Mov. / **54** Mov. (nuova forma codificata internazionale).

Gun Shu (Bastone): 16-16 Mov. **/ 32-32** Mov. **/ 48** Mov. / **48** Mov. (vecchia forma codificata internazionale) **/ 49** Mov. (nuova forma codificata internazionale).

Qiang Shu (Lancia): 16-16 Mov. **/ 28** Mov. / **32** Mov. / **44** Mov. / **51** Mov. (vecchia forma codificata internazionale) / **54** Mov. (nuova forma codificata internazionale).

Le forme codificate dalla Cina e riconosciute in tutto il mondo di **Nanquan:**

Mano nuda: 16- 16- 16 Mov. / **24** Mov. / **32- 32** Mov. / **50** Mov. / **55** Mov. / **63** Mov. (forma codificata internazionale)

Nandao (Sciabola del sud): 16-16 Mov. / **32- 32** Mov. / **49** Mov. / **66** Mov. (forma codificata internazionale)

Nangun (Bastone del sud): 16-16 Mov. / **32** Mov. / 44 Mov. / **66** Mov. (forma codificata internazionale)

Nanqiang (Lancia del sud): 79 Mov.

Nancha (Bastone tridente): 63 Mov.

Dnatougun (Bastone molto lungo): 65 Mov.

Le forme codificate dalla Cina e riconosciute in tutto il mondo di **Taijiquan:**

Mano nuda: 08 Mov. / **10** Mov. / **16-16** Mov. / **24** Mov. / **32- 32- 32** Mov. / **42** (forma codificata internazionale) / **40** Mov. **Yang** / **73** Mov. **Sun** / **46** Mov. **Wu** / **56** Mov. **Chen** / **45** Mov. **Wù**

Taijijian (Spada): 16-16 Mov. / **32** Mov. / **34** Mov. / **42** (forma codificata internazionale)

Taijiqiang (Lancia): 16 Mov. / **28** Mov.

TuiShou (Spinta con le mani): 14 Gruppi

Le forme codificate dalla Cina e riconosciute in tutto il mondo di **Duilian:**

Duilian: Changquan in due / Sciabola contro Lancia

ALCUNI ARGOMENTI SUGGERITI PER LE TESI

STORICA

- ORIGINI, CARATTERISTICHE E STILI DEL WUSHU
- L'EVOLUZIONE DI UNO STILE LEGATO ALLE VICENDE STORICHE DELLA CINA

TECNICA

- LA PREPARAZIONE ATLETICA DELL'AGONISTA DEL WUSHU
- CARATTERISTICHE TECNICHE DI UNO STILE E FASI DELLA PREPARAZIONE DELL'ATLETA

– LE FASCE DI INTERVENTO SULL'ATLETA PREAGONISTA: AVVIAMENTO, FORMAZIONE, RAFFORZAMENTO
– CAPACITA' E ABILITA' MOTORIE
– LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' COORDINATIVE
– LO SVILUPPO DELLE CAPACITA' CONDIZIONALI
– LA PERIODIZZAZIONE DELLA STAGIONE AGONISTICA

ARBITRALE

– LA PREPARAZIONE DELL'ATLETA AGONISTA IN FUNZIONE DEL REGOLAMENTO ARBITRALE DELLA DISCIPLINA

SCIENTIFICA

– L'ATP NELL'ESERCIZIO SPORTIVO
– BIOMECCANICA DEL GESTO ATLETICO

DIDATTICA

– TECNOLOGIA DELL'INTERVENTO EDUCATIVO
– L'APPRENDIMENTO MOTORIO
– L'EDUCAZIONE MOTORIA DI BASE

PSICOLOGICA

– PSICOLOGIA DELL'INTERVENTO EDUCATIVO
– LO SVILUPPO PSICOLOGICO DELL'ATLETA PREAGONISTA

SETTORE AIKIJUJUTSU-SUGIYAMA-HA

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

PROGRAMMA PER IL PASSAGGIO DI GRADO

1° Dan

ATEMI-HO

Keri-shiho (quattro tipi di colpi di piede)
Kenate (colpi di pugno)

TACHI-WAZA

(te-waza, jikitai-waza, ashi-dori-waza), con attacco *Katate-dori*, *Yoko-men-uchi* e *Mune-oshi*

1. *Robuse-osae*
2. *Kote-gaeshi*
3. *Tenbin-nage*
4. *Kote-kudaki*
5. *Hiji-kudaki*
6. *Uwa-ude-garami*
7. *Shiho-nage*
8. *Yukichi-gai*
9. *Mukae-daoshi*
10. *Do-gaeshi*
11. *Hachi-mawashi*
12. *Gyaku-te-seoi-nage*
13. *Kata-ha-gaeshi*
14. *Shita-ude-garami*
15. *Ude-gatame-hikitate*
16. *Kannuki-hikitate*
17. *Shiho-hikitate*
18. *Kata-ue-kime-hikitate*
19. *Uchimata-gaeshi*
20. *Gyaku-kote-gaeshi*
21. *Hiza-oshi-taoshi*
22. *Ushiro-kata-otoshi*
23. *Daki-otoshi*

TAISABAKI

1. *Nagashi*

2. *Hiraki*
3. *Irimi*
4. *Irimi-senkai*
5. *O-irimi-senkai*

SHITEI-RANDORI

- Kogeki-ho:
  1. *Mune-oshi*
  2. *Yokomen-uchi*
- Shitei-waza:
  1. *Uwa-ude-garami*
  2. *Yukichi-gai*
  3. *Mukae-daoshi*
  4. *Do-gaeshi*
  5. *Hachi-mawashi*
- Tai-sabaki:
  1. *Irimi-senkai*

HYORI NO WAZA (tre esempi)

1. Kote-gaeshi/ Hiji-kudaki
2. Tenbin-nage/ Mukae-daoshi
3. Shiho-nage/ Tenbin-nage

Kogeki-ho: Katate-dori.

Hyori no kata.

Ken-tai-icchi.

Kenjutsu (n° 1).

Bojutsu (n° 1).

2° Dan

Tutto il programma di 1° dan.

SUTEMI-WAZA

1. *Kubi-otoshi*

2. *Hiza-tsuki-kata-guruma*
3. *Ude-maki*
4. *Hiji-kake*
5. *Soto-waki-dori*
6. *Ude-tomoe*
7. *Motare-komi*
8. *Hazu-oshi*

Ken-dori.

Bo-dori.

Tanto-dori.

Kenjutsu (n° 1 e 2).

Bojutsu (n° 1 e 2).

Iaijutsu.

3° Dan
Tutto il programma di 1° e 2° dan.

Judo (alcune *Tachi-waza* e *ne-waza*).

Karatedo (alcuni kata e kumite).

Kendo (sistema di combattimento).

Approfondimento dello studio del Katori-shintoryu.

Il metodo di insegnamento.

SETTORE
CORE SELF - TRAINING POLICE
C.S.T.P. C.S.E.N.

SISTEMA ADDESTRATIVO E DI AUTOTUTELA
PER GLI OPERATORI DI POLIZIA

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

PROGRAMMA PER LA QUALIFICA DI INSEGNANTE TECNICO

1° acquisizione di posizione di sicurezza e di attenzione
2° acquisizione di tecniche di parata e di schivata
3° acquisizione di tecniche di spostamento del corpo e studio degli squilibri.
4° acquisizione di tecniche psico motorie di avvicinamento
5° acquisizione di tecniche di reazione attiva e immobilizzazione
6° acquisizione di tecniche di ammanettamento, spostamento e trasporto del fermato
7° acquisizione di tecniche che prevedono il possibile impiego della strumentazione di equipaggiamento assegnata: manette - spray irritante - bastoni distanziatori - tonfa PR 24 rigidi e reclinabili uso del giubbotto antiproiettile
8° tecniche di polizia a mani nude
9° tecniche per interagire sui centri nervosi - studio dei punti vulnerabili del corpo
10° preparazione propedeutica di acquisizione di capacità condizionali e di reattività dell'operatore
11° aspetti giuridici
12° aspetti psicologici

Lo scopo principale del sistema addestrativo è quello di promuovere la formazione di docenti e di istruire operatori normalmente assegnati al controllo istituzionale sul territorio nei vari Comuni, con un sistema di autodifesa a prevalente funzione preventiva, a tutela della propria incolumità da possibili aggressioni esterne.
Il NUCLEO ADDESTRATIVO AUTODIFESA DI POLIZIA (CORE SELF - TRAINING POLICE C.S.T.P.) C.S.E.N è stato riconosciuto ufficialmente dalla S.I.P.L. (SCUOLA INTERREGIONALE POLIZIA LOCALE) delle Regioni Emilia Romagna, Liguria e Toscana con sede a Modena.

SETTORE AIKIDO DENTO IWAMA RYU

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

Programma per Esami Dan

Fino al 4° Dan incluso la promozione dello studente avviene tramite un esame che comprende sia tecniche di corpo (**TAI JUTSU)** che tecniche eseguite con il **Jo** ed il **Ken (BUKI-WAZA)**. Oltre questo grado la promozione avviene tramite una raccomandazione scritta da più Shihan **(Suisenjo)**.

Oltre all'abilità tecnica vengono tenuti in grande considerazione anche l'**attitudine** ed il **comportamento**.

SHODAN (1° Dan)

Bisogna avere almeno 15 anni di età, 6 mesi trascorsi dal 1° Kyu e 80 giorni effettivi di pratica.

Lo studente deve essere in grado di dimostrare la conoscenza di tutti i dettagli di base eseguendo le tecniche lentamente, con la massima cura e attenzione ed in maniera solida, corretta e vigorosa. Gli attacchi debbono essere eseguiti con decisione.

Sia Tori che Uke debbono emettere un forte Kiai.

TAI JUTSU:

KATATE DORI TAI NO HENKO MOROTE DORI KOKYU HO

SUWARI WAZA:

SHOMEN UCHI DAI IKKYO	(OMOTE - URA)
SHOMEN UCHI DAI NIKKYO	(OMOTE - URA)
SHOMEN UCHI DAI SANKYO	(OMOTE - URA)
SHOMEN UCHI DAI YONKYO	(OMOTE - URA)
SHOMEN UCHI DAI GOKYO	(URA)

HANMI HANDACHI WAZA:
Tre tecniche da tre attacchi diversi, a scelta del candidato.

TACHI WAZA:
(Gli attacchi e le prese debbono essere semplici, per esempio: **Yokomen uchi, Shomen uchi, Katate dori**. Lo **Shiho nage omote waza** viene contata come una tecnica e lo **Shiho nage ura waza** come un'altra. Le

tecniche eseguite da **Katate dori** e da **Ryote dori** sono considerate uguali; allo stesso modo quelle eseguite da **Kata dori** e da **Ryo kata dori**.)
(Tre esecuzioni delle seguenti tecniche da attacchi diversi)

SHIHO NAGE
KOTE GAESHI
KOKYU NAGE
IRIMI NAGE
KOSHI NAGE
USHIRO WAZA

BUKI DORI:

(Tre tecniche per ogni gruppo) JO DORI
TACHI DORI
TANKEN DORI
JO NAGE

JIYU WAZA (Taninzu dori):

Tempo: 60 secondi contro tre persone, due **sudè** (a mani nude) ed una munita di **KEN.**

BUKI WAZA:

KEN SUBURI NANAHON
JO SUBURI NIJUPPON

NIDAN (2° Dan)

Almeno 18 anni di età, 1 anno e mezzo dal 1° Dan e 300 giorni effettivi di pratica.

Lo studente deve essere in grado di eseguire lentamente le tecniche di base, con la massima cura e attenzione, in maniera solida, corretta e vigorosa. Rispetto allo Shodan deve dimostrare una maggiore facilità e scorrevolezza nell'esecuzione. Gli attacchi debbono essere eseguiti con decisione. Sia Tori che Uke debbono emettere un forte Kiai.

TAI JUTSU:

KATATE DORI TAI NO HENKO
MOROTE DORI KOKYU HO

SUWARI WAZA:

YOKOMEN UCHI DAI IKKYO	(OMOTE-URA)
DAI NIKYO	(OMOTE-URA)
DAI SANKYO	(OMOTE-URA)
DAI YONKYO	(OMOTE-URA)
DAI GOKYO	(URA)

HANMI HANDACHI WAZA:
Tre tecniche da tre attacchi diversi

TACHI WAZA:
(Tre esecuzioni da attacchi diversi) SHIHO NAGE
KOTE GAESHI
KOKYU NAGE
IRIMI NAGE
KOSHI NAGE
USHIRO WAZA NININ DORI: Tre tecniche diverse

BUKI DORI:

(Tre esecuzioni) JO DORI
TACHI DORI
TANKEN DORI
JO NAGE

JIYU WAZA (Taninzu dori):

Tempo: 1 minuto contro tre persone: due **Sudè** (a mani nude), ed una con il **Jo.**

BUKI WAZA:

KEN SUBURI NANAHON
JO SUBURI NIJUPPON

31 NO JO KATA (lentamente e con precisione)
13 NO JO KATA (lentamente e con precisione)

KEN NO AWASE: MIGI NO AWASE
HIDARI NO AWASE
GO NO AWASE
ROKU NO AWASE
SHICHI NO AWASE

SANDAN (3° Dan)

Età minima 25 anni, 2 anni e mezzo dal 2° Dan e 500 giorni effettivi di pratica. Richiesta una sufficiente conoscenza della lingua Giapponese.

Tutte le tecniche debbono essere eseguite da attacchi diversi. Lo studente deve cominciare da una posizione che esprima centratura, radicamento e solidità per poi eseguire tutte le tecniche in maniera fluida e senza nessuna interruzione mostrando l'ottima conoscenza del **Ki no nagare**. Questo esame deve essere molto rigoroso e tutte le tecniche debbono esprime molta potenza e velocità. A partire dal 3° Dan lo studente può diventare un insegnante ed aprire un proprio dojo per cui deve essere un buon esempio per gli altri.

Si acquisisce la qualifica di "SHI DO IN" (istruttore), certificazione che viene rilasciata su richiesta.

TAI JUTSU:

KATATE DORI TAI NO HENKO
MOROTE DORI KOKYU HO

SUWARI WAZA:
Da attacco SHOMEN UCHI oppure da attacco YOKOMEN UCHI eseguire le seguenti tecniche utilizzando uno dei due modi per il SUWARI WAZA e l'altro per il TACHI WAZA :

DAI IKKYO	(OMOTE-URA)
DAI NIKYO	(OMOTE-URA)
DAI SANKYO	(OMOTE-URA)
DAI YONKYO	(OMOTE-URA)
DAI GOKYO	(URA)

HANMI HANDACHI WAZA:

(quattro tecniche da attacchi diversi) TACHI WAZA: Da **SHOMEN UCHI** o da **YOKOMEN UCHI** (utilizzare il modo di attacco diverso rispetto a quello adoperato per il SUWARI WAZA) eseguire le seguenti tecniche:

DAI IKKYO (OMOTE - URA)
DAI NIKYO (OMOTE - URA)
DAI SANKYO (OMOTE - URA)
DAI YONKYO (OMOTE - URA)
DAI GOKYO (URA) (Quattro esecuzioni da attacchi diversi)
SHIHO NAGE
KOTE GAESHI
KOKYU NAGE
IRIMI NAGE
KOSHI NAGE
USHIRO WAZA **NININ DORI e SANNIN DORI:** Tre tecniche diverse

BUKI DORI:

(Quattro tecniche per ogni gruppo) JO DORI
TACHI DORI
TANKEN DORI
JO NAGE

JIYU WAZA (Taninzu dori):

Il tempo di durata è di 1 minuto contro 4 persone: una persona attacca con il **Jo**, un'altra con il **Ken,** la terza con il **Tanto** e la quarta a mani nude **(sudè).** Le tecniche eseguite debbono essere diverse l'una dall'altra.

BUKI WAZA:

KEN SUBURI NANAHON (veloce, sicuro e potente)
JO SUBURI NIJUPPON (veloce, sicuro e potente)
HAPPO GIRI (1+2+6+7 Suburi no kata)
KUMI TACHI GOHON (prima lentamente poi in velocità)
KI MUSUBI NO TACHI
31 NO KUMI JO (passo dopo passo e poi rapidamente)
13 NO JO AWASE (passo dopo passo e poi rapidamente)

YONDAN (4° Dan)

Età minima 30 anni, 3 anni e mezzo trascorsi dal 3° Dan e 600 giorni effettivi di pratica. Richiesta la conoscenza di alcuni "DOKA" e "KUDEN" del Fondatore.

Si acquisisce la qualifica di "JUN SHIHAN" (pre - Shihan), certificazione che viene rilasciata su richiesta.

Tutte le tecniche debbono essere eseguite con la massima precisione, decisione, efficacia, e velocità emettendo un Kiai molto potente. Il candidato deve mostrare una netta progressione del ki no nagare esprimendo una propria personalità ed individualità frutto della propria ricerca.

TAI JUTSU:

KATATE DORI TAI NO HENKO
MOROTE DORI KOKYU HO

SUWARI WAZA:

Da attacco SHOMEN UCHI oppure da attacco YOKOMEN UCHI eseguire le seguenti tecniche utilizzando uno dei due modi per il SUWARI WAZA e l'altro per il TACHI WAZA:

DAI IKKYO	(OMOTE-URA)
DAI NIKYO	(OMOTE-URA)
DAI SANKYO	(OMOTE-URA)
DAI YONKYO	(OMOTE-URA)
DAI GOKYO	(URA)

HANMI HANDACHI WAZA:
(quattro tecniche da attacchi diversi)

TACHI WAZA:
Da SHOMEN UCHI o da YOKOMEN UCHI (utilizzare il modo di attacco diverso rispetto a quello adoperato per il SUWARI WAZA) eseguire le seguenti tecniche:

DAI IKKYO	(OMOTE-URA)
DAI NIKYO	(OMOTE-URA)
DAI SANKYO	(OMOTE-URA)
DAI YONKYO	(OMOTE-URA)
DAI GOKYO	(URA)

(quattro esecuzioni da attacchi diversi) SHIHO NAGE
KOTE GAESHI
KOKYU NAGE
IRIMI NAGE
KOSHI NAGE
USHIRO WAZANININ DORI: Tre tecniche diverse SANNIN DORI: Tre tecniche diverse

BUKI DORI:

(Quattro tecniche per ogni gruppo) JO DORI
TACHI DORI
TANKEN DORI
JO NAGE

JIYU WAZA:

Il tempo di durata è di 1 minuto e 30 secondi contro quattro persone: una persona attacca con il **Jo**, un'altra con il **Ken,** la terza con il **Tanto** e la quarta **Sudè** (a mani nude). Le tecniche eseguite debbono essere diverse l'una dall'altra.

BUKI WAZA:

KEN SUBURI NANAHON (veloce, sicuro e potente)
JO SUBURI NIJUPPON (veloce, sicuro e potente)
HAPPO GIRI (1+2+6+7 Suburi no kata)
KUMI TACHI GOHON (prima lentamente poi in velocità)
KI MUSUBI NO TACHI
31 NO KUMI JO (passo dopo passo e poi rapidamente)
13 NO JO AWASE (passo dopo passo e poi rapidamente)
KUMI JO (+ Henka del 4° e del 5° = 12) (prima lentamente poi in velocità)
KI MUSUBI NO JO
KEN tai JO + Henka (prima lentamente poi in velocità)
KEN tai JO no KI MUSUBI

GODAN (5° Dan)

Età minima 35 anni. Occorre la raccomandazione scritta **("Suisenjo")** di almeno uno SHIHAN.

Si acquisisce la qualifica di "SHIHAN DAI" (vice - Shihan), certificazione che viene rilasciata su richiesta.

ROKUDAN (6° Dan)

Età minima 45 anni.

Occorre la raccomandazione scritta **("Suisenjo")** di almeno due Shihan.

Si acquisisce la qualifica di " SHIHAN" (Maestro da imitare), certificazione che viene rilasciata su richiesta.

NANADAN (7° Dan)

Occorre la raccomandazione diretta del Kai-cho Saito Hitohiro.

SETTORE AIKIDO UNAM

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

PROGRAMMA D'ESAME PER IL PASSAGGIO A CINTURA NERA 1° DAN

(Almeno un anno dopo il primo kyu con pratica assidua)

TACHI WAZA:

- Katame waza:

(Esecuzione kihon waza, omote - ura. Gli attacchi indicati con il "numero" in ki no nagare)

IKKYO (ude osae) 1.2.3.4.5.6.9.10.13.18.19.20.21(chudan tsuki / ushiro empi ate)
NIKYO (kote mawashi) > 1.2.3. 4.5.6.9.10.12.18.19
SANKYO (kote hineri) > 1.2.5.9.12.16.18.19
YONKYO (tekubi osae) > 1.2. 3.18.19
GOKYO (ude nobashi) > 1.2.19 (yokomenuchi / tanto dori)
ROKYO (hiji kime osae) > 1.2.4.5.9.18.21 (chudan tsuki)

- Nage waza*:* (Esecuzione in ki no nagare, omote - ura)

KOTE GAESHI > 1.4.5.12.18.19.21 (chudan tsuki / tanto dori)
GYAKU KOTE GAESHI > 2.3.19
SHIHO NAGE > 1.2. 3.4.5.19
IRIMI NAGE > 1.2.3.4.5.18.19.21 (tsuki ate / ashi ate)
KAITEN NAGE (soto/uchi) > 2.
UDE KIME NAGE > 1.19.21 (chudan tsuki)
TENCHI NAGE > 1.2.3.
KOSHI NAGE > 1.3.4.15.18.19
JUJI NAGE > 5.
SUMI OTOSHI > 2.19
KOKYU NAGE >1.2.3.4.5.12.
SAYUNAGE > 1.2. (chudan tsuki / tanto dori)

ATTACCHI TIPICI DELL' AIKIDO:

1. AI HANMI KATATE DORI (KOSA DORI): presa singola al polso in diagonale
2. GYAKU HANMI KATATE DORI: presa singola al polso
3. RYOTE DORI: presa frontale di entrambi i polsi
4. MOROTE DORI (KATATE DORI RYOTE MOCHI): presa con due mani ad un polso
5. USHIRO RYOTE DORI (USHIRO TEKUBI TORI): presa da dietro di entrambi i polsi

6. MUNE DORI: presa al bavero con una mano
7. RYO ERI DORI: presa frontale di entrambi i baveri
8. USHIRO KATATE ERI DORI: presa al colletto da dietro
9. KATA DORI: presa alla spalla con una mano (gyaku hanmi)
10. KATA DORI MEN UCHI: presa alla spalla e colpo fendente alla testa
11. RYO KATA DORI: presa frontale di entrambe le spalle
12. USHIRO RYO KATA DORI: presa di entrambe le spalle da dietro
13. RYO HIJI DORI: presa frontale di entrambi i gomiti
14. USHIRO HIJI DORI: presa di entrambi i gomiti da dietro
15. USHIRO KUBI SHIME: strangolamento da dietro
16. USHIRO KUBI SHIME KATATE DORI: strangolamento da dietro e presa ad un polso
17. USHIRO DORI: avvolgimento al corpo con le braccia da dietro
18. SHOMENUCHI: colpo con il taglio della mano dall'alto in basso
19. YOKOMENUCHI: colpo laterale, diagonale, con il taglio della mano
20. GYAKU YOKOMENUCHI: pugno, colpo diretto
21. ATEMI WAZA: TSUKI ATE - EMPI ATE - ASHI ATE

JIYU WAZA (Taninzu dori): per due minuti con più uke

SUWARI WAZA:
JIYU WAZA su attacchi preordinati e Kokyu Ho

HANMI HANDACHI WAZA:
JIYU WAZA su attacchi preordinati

RANDORI: movimenti di evasione e controllo dello spazio e del tempo (con tre uke).

RENRAKU WAZA:
Presentazione di quattro concatenamenti di tecniche a scelta.

BUKI WAZA (Armi):
AIKI NO KEN SUBURI
AIKI NO JO SUBURI
- Tachi dori - Tanto dori - Jo dori

PARTE TEORICA:
Il candidato al primo dan è tenuto a conoscere ed eventualmente ad esporre in modo sintetico ed elementare le nozioni generali circa la storia dell'Aikido, i principi filosofici e tecnici della pratica di base.

PASSAGGIO A CINTURA NERA 2° DAN

(Due anni dopo il primo dan con pratica assidua)

Tutto il programma precedente con approfondimento qualitativo dei seguenti aspetti:

AIKI TAISO
Il candidato deve dimostrare padronanza dei fondamenti circa la respirazione energetica, la capacità propriocettiva, il coordinamento unificato con il tanden, la corretta postura. Gli esercizi fondamentali per gli spostamenti. Una buona conoscenza dei principi dello squilibrio, del pieno e del vuoto riguardo la dinamica della struttura fisica. Equilibrio psicoemotivo e movimenti armonici.

La parte energetica dell'Aikido (Aiki Taiso) dovrà manifestarsi nella qualità armonica delle tecniche in movimento.

JIYU WAZA (Taninzu dori)**:** per due minuti con più uke

SUWARI WAZA: Kokyu Ho

RANDORI: movimenti di evasione e controllo dello spazio e del tempo, applicazione di irimi (con tre uke).

AIKIDO SELF DEFENCE: Applicazione libera di tecniche su alcuni attacchi predefiniti: il candidato dovrà mostrare la capacità di applicazione dei principi tecnici in situazione di difesa personale.

BUKI WAZA (Armi):
Formulazione di un breve kata personale frutto dell'apprendimento dei suburi:

KEN NO KATA (personale)
JO NO KATA (personale)

Tachi dori - Tanto dori - Jo dori

PASSAGGIO A CINTURA NERA 3° DAN

(Tre anni dopo il secondo dan con pratica assidua)

Tutto il programma precedente.

Il candidato dovrà presentare in teoria ed in pratica uno o più argomenti concordati precedentemente con il responsabile tecnico nazionale.

JIYU WAZA (Taninzu dori)**:** per due minuti con più uke

SUWARI WAZA: Kokyu Ho

RANDORI: movimenti di evasione e controllo dello spazio e del tempo, applicazione di irimi (con tre uke).

- Aikido self defence: Applicazione libera di tecniche su alcuni attacchi predefiniti: il candidato dovrà mostrare la capacità di applicazione dei principi tecnici in situazione di difesa personale.
Attacchi con calci e prese varie al corpo. Attacchi con coltello e bastone corto.

BUKI WAZA (Armi):
1. Presentazione di almeno tre Kumi Tachi (Esercizio con entrambi le spade sguainate).
2. Presentazione di almeno tre Kumi Jo (Esercizio di Tori e Uke armati di Jo)
3. Jiyu Waza contro attacchi armati: Tachi dori - Tanto dori - Jo dori

PASSAGGIO A CINTURA NERA 4° DAN

(Quattro anni dopo il terzo dan con pratica assidua)

Tutto il programma precedente.

Il candidato dovrà presentare in teoria ed in pratica un argomento concordato precedentemente con il responsabile tecnico nazionale.

"L'unione mente corpo, l'unione delle energie, il fluire armonico dell'azione nel tempo e nello spazio, la presenza mentale e la consapevolezza del gesto dovrà emergere come qualità acquisita ed espressa dell'aikidoka esperto"

JIYU WAZA (Taninzu dori)**: varianti delle tecniche base** per due minuti con più uke

KOKYU NAGE (Jiyu waza su attacchi preordinati)**:** mostrare l'armonia efficace dell'Aikido attraverso il timing e l'eleganza del movimento come manifestazione del respiro energetico. Due minuti con più uke.

SUWARI WAZA: Kokyu Ho

RANDORI: movimenti di evasione e controllo dello spazio e del tempo, applicazione di irimi (con tre uke).

AIKIDO SELF DEFENCE: Applicazione libera di tecniche su attacchi liberi anche armati: il candidato dovrà mostrare la capacità di applicazione dei principi tecnici in situazione di difesa personale. (Facoltativo)

BUKI WAZA (Armi):
Tema a scelta

PASSAGGIO A CINTURA NERA 5° e 6° DAN

Il grado di quinto e sesto dan può essere assegnato al candidato per meriti che vanno dalla qualità della pratica di Aikido, all'impegno nell'insegnamento e nella diffusione dell'Arte di Ueshiba, ai contributi metodologici offerti tramite esperienze documentate e quant' altro.
La segnalazione del candidato può essere presentata al responsabile tecnico nazionale anche da parte di un gruppo di allievi e insegnanti tecnici.
Il responsabile tecnico sottoporrà al consiglio direttivo, agli organi federali o agli enti competenti la candidatura.
Una apposita commissione, stabilirà i modi ed i tempi per il rilascio del grado di quinto o sesto dan che potrà essere conferito tramite esame formale o direttamente.

SETTORE P.S.D.
PERSONAL SELF DEFENCE

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

AUTODIFESA PER DISABILI

La P.S.D. tiene separate le categorie degli "psichici", dei "caratteriali" e dei "down/ritardati-mentali", questa distinzione diventa una necessità per chi opera e, non riguarda solo le Arti Marziali ma tutta l'attività fisica. L'ambito della autodifesa è un settore di cui la P.S.D. si occupa fin dalla sua nascita, il sistema preve l'insegnamento di tecniche di grande efficacia, concepite per essere apprese in modo facile e veloce. Vengono sviluppati i riflessi istintivi, le reazioni del corpo, lo sviluppo tecnico dei propri mezzi fisici e le tecniche più veloci ed adatte ad ogni tipo di aggressione.

AUTODIFESA FEMMINILE

La P.S.D. organizza corsi anti-aggressione per le donne, in ambito abitativo e negli stage di difesa personale, i corsi sono aperti a tutti coloro che vogliono acquisire lezioni di tecniche specifiche sul miglior comportamento da tenersi nelle situazioni di difficoltà o pericolo (oggi sempre più frequenti) servendosi anche di oggetti di quotidiana utilità.
Il corso è rivolto a tutte le donne di qualunque età anche senza esperienze sportive.

DIFESA PERSONALE

È con grande piacere che, nel creare e proporre a tutti il meglio, proponiamo un sistema di tecniche di Autodifesa da aggressioni, queste sono simulate e vengono attuate con o senza armi. Il sistema nuovo nel suo genere e nelle sue finalità è il risultato di uno studio di varie tecniche di Arti Marziali, quali: Judo, Karate e Aikido, finalizzate all'incolumità fisica. Il sistema rappresenta un'opportunità per migliorare tecnicamente coloro che già praticano le Arti Marziali. Possono aderire tutti indistintamente, le casalinghe, persone meno giovani, bodyguard operatori della sicurezza etc... II sistema estremamente articolato è strutturato in tre livelli attraverso i quali, verrà sviluppato un corso base (Esperto 1° livello) ed un corso avanzato (Esperto 2° livello) rivolto a coloro che intendono migliorare ed allargare la propria visione. Nella parte più avanzata (Istruttore) trovano posto le tecniche riservate ai praticanti di Arti Marziali, addetti alla sicurezza e operatori di Polizia.
Ogni lezione è strutturata in una prima fase di riscaldamento generale consistente in esercizi di tonificazione, coordinazione e mobilità articolare attiva e passiva; la seconda fase è dedicata allo studio delle tecniche, che verrà effettuato lavorando da soli e in coppia per sensibilizzare l'interazione, la terza parte è dedicata all'applicazione pratica delle

tecniche apprese in situazioni simulate di aggressione, dove a turno si sperimenta il ruolo dell'aggressore e dell'aggredito, la parte conclusiva è dedicata a esercizi di stretching.

PROGRAMMA CORSO AUTODIFESA PER DISABILI

Il corso si basa in questi punti fondamentali:

1. Gestione dello stress durante un'aggressione;
2. Reazione immediata con tecniche di uscita o di difesa;
3. Neutralizzazione dell'aggressore.

Non è un corso di arti marziali né di preparazione atletica, le tecniche insegnate sono concepite per poter essere imparate subito, indipendentemente dall'età e dalle condizioni fisiche. La persona che dovesse subire un'aggressione sarà in grado di difendersi efficacemente scoraggiando l'aggressore per neutralizzarlo, per far ciò è necessario arrivare ad avere il controllo della situazione per poter reagire in modo efficace.
L'allenamento sarà concentrato sulla prevenzione e previsione del metodo di attacco dell'aggressore, con tale preparazione si ottiene un effetto psicologico che demolisce le speranze di un successivo tentativo di aggressione.

PROGRAMMA CORSO AUTODIFESA FEMMINILE

Il corso si basa in questi punti fondamentali:

1. Prevenzione;
2. **Difesa verbale;**
3. **Tecniche di braccia;**
4. **Tecniche di gambe;**
5. **Difesa fisica sia in piedi che a terra;**
6. **Principi e strategie della difesa personale in strada, in automobile ed in locali chiusi.**

Si tratta di un corso innovativo rivolto unicamente alle donne, in cui viene insegnato ad affrontare e gestire, fisicamente e psicologicamente, una situazione di pericolo. Si affronterà un programma che produce una vera e propria "mentalità difensiva". Tutte le tecniche studiate vengono poi messe in pratica durante delle simulazioni di aggressione. Verrà mostrato l'utilizzo di oggetti di quotidiana utilità (un mazzo di chiavi, l'ombrello, la borsetta, la tessera del bancomat una rivista arrotolata etc.).

Entrambi i corsi pomeridiani e serali, della durata di circa 20 ore si svolgono durante i week end a gruppi di massimo 10 persone, Rilascio ATTESTATO a termine Corso.

PROGRAMMA TECNICO CORSO BASE - ESPERTO 1° LIVELLO

DIFESA DA PRESE

1ª TECNICA: Presa sulle spalle davanti con due mani se l'aggressore spinge
2ª TECNICA: Presa sulle spalle davanti con due mani se l'aggressore tira
3ª TECNICA: Presa alla gola con una mano
4ª TECNICA: Presa alla gola con due mani

1ª TECNICA: Difesa da presa al polso col braccio opposto
2ª TECNICA: Difesa da presa al polso con lo stesso braccio
3ª TECNICA: Difesa da presa al polso con due mani
4ª TECNICA: Difesa da presa al polsi con due mani

1ª TECNICA: Presa al bavero della giacca con una mano se l'aggressore spinge
2ª TECNICA: Presa al bavero della giacca con una mano se l'aggressore tira
3ª TECNICA: Presa al bavero della giacca con due mani se l'aggressore tira

DIFESA DA SPINTE

1ª TECNICA: Spinta con una mano al petto
2ª TECNICA: Spinta con due mani al petto
3ª TECNICA: Spinta con una mano alle spalle
4ª TECNICA: Spinta con due mani alle spalle
5ª TECNICA: Presa ai capelli con una mano davanti
6ª TECNICA: Presa ai capelli con una mano da dietro

DIFESA DA SCIPPI

1ª TECNICA: Scippo del telefonino agganciato alla cintura
2ª TECNICA: Scippo della catenina o collana
3ª TECNICA: Scippo della borsetta con avanzamento dell'aggressore

DIFESA DA STRANGOLAMENTI

1ª TECNICA: Bloccaggio gola e braccio da dietro con due mani tirando
2ª TECNICA: Bloccaggio gola dalle spalle con due mani tirando
3ª TECNICA: Bloccaggio collo chinato in avanti
4ª TECNICA: Bloccaggio torace avendo le braccia libere
5ª TECNICA: Bloccaggio torace avendo le braccia bloccate

SEGUE 1°LIVELLO

DIFESA DA CALCI

1ª TECNICA: Attacco di calcio frontale
2ª TECNICA: Attacco di calcio da dietro
3ª TECNICA: Attacco di calcio circolare
4ª TECNICA: Attacco di calcio al viso

DIFESA DA COLTELLO

1ª TECNICA: Attacco dall'alto in basso
2ª TECNICA: Attacco circolare al viso

3ª TECNICA: Attacco circolare al fianco
4ª TECNICA: Attacco frontale medio
5ª TECNICA: Attacco al basso ventre
6ª TECNICA: Minaccia coltello puntato alla gola

DIFESA DA BASTONE

1ª TECNICA: Attacco dall'alto in basso con bastone corto
2ª TECNICA: Attacco dall'alto in diagonale con bastone corto
3ª TECNICA: Attacco circolare al fianco con bastone corto
4ª TECNICA: Attacco dall'alto con bastone lungo
5ª TECNICA: Attacco dall'alto con una sedia a due mani

- Nozioni di anatomia;
- Nozioni di procedure di immobilizzazione di un aggressore in piedi ed in terra.

I corsi pomeridiani e serali, della durata di circa 10 incontri, di due ore ciascuno si svolgono durante i week end a gruppi di massimo 16 persone, esame finale e qualifica.

PROGRAMMA TECNICO
CORSO AVANZATO - ESPERTO 2° LIVELLO

DIFESA DA PRESE

1ª TECNICA: Presa sulle spalle davanti con due mani se l'aggressore spinge(1**v**)
2ª TECNICA: Presa sulle spalle davanti con due mani se l'aggressore tira (1**v**)
3ª TECNICA: Presa alla gola con una mano (1**v**)
4ª TECNICA: Presa alla gola con due mani (1**v**)

---

4 Tecniche base - Varianti 4 - Totale 8

1ª TECNICA: Difesa da presa al polso col braccio opposto (1**v**)
2ª TECNICA: Difesa da presa al polso con lo stesso braccio (1**v**)
3ª TECNICA: Difesa da presa al polso con due mani (1**v**)
4ª TECNICA: Difesa da presa al polsi con due mani (1**v**)

---

4 Tecniche base - Varianti 4 - Totale 8

1ª TECNICA: Presa al bavero della giacca con una mano se l'aggressore spinge (1**v**)
2ª TECNICA: Presa al bavero della giacca con una mano se l'aggressore tira (1**v**)
3ª TECNICA: Presa al bavero della giacca con due mani se l'aggressore tira (1**v**)

---

3 Tecniche base - Varianti 3 - Totale 6

DIFESA DA SPINTE

1ª TECNICA: Spinta con una mano al petto (1**v**)
2ª TECNICA: Spinta con due mani al petto (1**v**)
3ª TECNICA: Spinta con una mano alle spalle (1**v**)
4ª TECNICA: Spinta con due mani alle spalle (1**v**)
5ª TECNICA: Presa ai capelli con una mano davanti (1**v**)
6ª TECNICA: Presa ai capelli con una mano da dietro (1**v**)

---

6 Tecniche base - Varianti 6 - Totale 12

DIFESA DA SCIPPI

1ª TECNICA: Scippo del telefonino agganciato alla cintura (1**v**)
2ª TECNICA: Scippo della catenina o collana (1**v**)
3ª TECNICA: Scippo della borsetta con avanzamento dell'aggressore (1**v**)

---

3 Tecniche base - Varianti 3 - Totale 6

DIFESA DA STRANGOLAMENTI

1ª TECNICA: Bloccaggio gola e braccio da dietro con due mani tirando (1**v**)
2ª TECNICA: Bloccaggio gola dalle spalle con due mani tirando (1**v**)
3ª TECNICA: Bloccaggio collo chinato in avanti (1**v**)
4ª TECNICA: Bloccaggio torace avendo le braccia libere (1**v**)
5ª TECNICA: Bloccaggio torace avendo le braccia bloccate (1**v**)

---

5 Tecniche base - Varianti 5 - Totale 10

SEGUE 2° LIVELLO

DIFESA DA CALCI

1ª TECNICA: Attacco di calcio frontale (1**v**)
2ª TECNICA: Attacco di calcio da dietro (1**v**)
3ª TECNICA: Attacco di calcio circolare (1**v**)
4ª TECNICA: Attacco di calcio al viso (1**v**)

---

4 Tecniche base - Varianti 4 - Totale 8

DIFESA DA COLTELLO

1ª TECNICA: Attacco dall'alto in basso (1**v**)
2ª TECNICA: Attacco circolare al viso (1**v**)
3ª TECNICA: Attacco circolare al fianco
4ª TECNICA: Attacco frontale medio (1**v**)
5ª TECNICA: Attacco al basso ventre (1**v**)
6ª TECNICA: Minaccia coltello puntato alla gola (1**v**)

---

6 Tecniche base - Varianti 6 - Totale 12

DIFESA DA BASTONE

1ª TECNICA: Attacco dall'alto in basso con bastone corto (1**v**)

2ª TECNICA: Attacco dall'alto in diagonale con bastone corto (1**v**)
3ª TECNICA: Attacco circolare al fianco con bastone corto (1**v**)
4ª TECNICA: Attacco dall'alto con bastone lungo (1**v**)
5ª TECNICA: Attacco dall'alto con una sedia a due mani (1**v**)

---

5 Tecniche base - Varianti 5 - Totale 10

DIFESA DA ARMA DA FUOCO

1ª TECNICA: Pistola puntata alla pancia (contatto fisico)
2ª TECNICA: Pistola puntata alla pancia (a distanza)
3ª TECNICA: Pistola puntata al viso (contatto fisico)
4ª TECNICA: Pistola puntata al viso (a distanza)
5ª TECNICA: Pistola puntata alla schiena
6ª TECNICA: Pistola puntata alla nuca
7ª TECNICA: Pistola puntata alla tempia

---

7 Tecniche base - Varianti 7 - Totale 14

* Nozioni di anatomia;
* Nozioni di procedure di immobilizzazione di un aggressore in piedi ed in terra;
* Nozioni di tecniche di leve articolari;
* Nozioni delle strategie di combattimento delle Arti Marziali più conosciute (Judo, Karate, Aikido).

Il corso è aperto a chi ha già frequentato il corso base di 1° livello, le lezioni pomeridiani e serali, della durata di circa 14 incontri, di due ore ciascuno si svolgono durante i week end a gruppi di massimo 10 persone, esame finale e qualifica.

PROGRAMMA CORSO AVANZATO – 3° LIVELLO - ISTRUTTORE

Le Tecniche sono finalizzate alla esatta applicazione delle "Tecniche Operative", che vengono definite "Tecniche Operative Speciali."

1) NOZIONI DI LEGISLAZIONE;
2) NOZIONI DI ANATOMIA UMANA APPLICATA ALLO STUDIO DEGLI ATEMI;
3) TECNICHE DI LIBERAZIONE DA PRESA ALLO SPALLACCIO;
4) TECNICHE DI DIFESA DA AGGRESSIONI;
5) TECNICHE DI DIFESA DA COLTELLO E SIMILI;
6) TECNICHE DI DIFESA DA ARMI DA FUOCO;
7) TECNICHE DI PROTEZIONE;
8) TECNICHE DI IMMOBILIZZAZIONI E DI CONTROLLO;
9) TECNICHE DI DIFESA DA ATTACCO CORPO A CORPO;
10) TECNICHE DI AMMANETTAMENTO;
11) TECNICHE DI PERQUISIZIONE;
12) TECNICHE DI ACCOMPAGNAMENTO E TRASPORTO;
13) TECNICHE DI INTERVENTO PER SEDARE UNA COLLUTTAZIONE;
14) TECNICHE DI IMPIEGO DELLO SFOLLAGENTE NEI SERVIZI DI O.P.;
15) TECNICHE DI INTERVENTO IN CASO DI RESISTENZA PASSIVA;
16) TECNICHE BASILARI DI PRIMO SOCCORSO;
17) DIVERSI TIPI DI STRANGOLAMENTO.

Il corso della durata di circa 30 ore è riservato a: Istruttori di Arti Marziali, addetti alla sicurezza, operatori di Polizia, specialisti del settore e a chi ha frequentato il corso di 1° e 2° livello. Si svolge durante i week end a gruppi di massimo 10 persone, a fine corso si rilascia il diploma di Istruttore.

SETTORE VOVINAM VIỆT VÕ ĐẠO

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

PROGRAMMA TECNICO DI INSEGNAMENTO

Il programma di insegnamento indica ciò che ogni atleta deve obbligatoriamente conoscere per poter affrontare l'esame del grado indicato. Tutti gli esami fino al grado di cintura nera incluso prevedono che l'esame sia su tutto il programma a partire da cintura azzurra. L'esame per il passaggio a 1° dang (cintura gialla 1° cap) prevede l'esecuzione di tutti i Quyen a partire dal grado di cintura Blu e per il resto solo il programma di grado. Gli esami a partire dal grado di 2° dang, incluso, prevedono l'esecuzione solo del programma per il proprio grado con eventuale richiesta di alcune tecniche dai programmi precedenti.
Come da Regolamento Tecnico, gli esami fino a cintura Blu 3° Cap possono essere eseguiti presso i Club da qualsiasi insegnante qualificato che abbia il grado di 1° Dang (cintura Gialla 1° Cap) e la qualifica di Istruttore. Gli esami di passaggio di grado dalla cintura nera (Huyen Dai) a 3° Dang (cintura Gialla 3° Cap) si svolgono solamente in ambito Nazionale in presenza della commissione tecnica formata da Maestri (minimo 4° Dang) che abbiano almeno due gradi sopra al grado che si deve esaminare. Per gli esami da 4° Dang e oltre si necessita di una commissione internazionale con Maestri a partire dal grado 6° Dang.
Tutti gli atleti che hanno superato il 35esimo anno di età sono esonerati, a loro scelta, dalle tecniche di DON CHAN TAN CONG dalla 11 alla 21, dalle tecniche acrobatiche e dalle prove di combattimento.
Tutti gli atleti per potersi presentare agli esami devono essere in regola con il tesseramento annuale.

da cintura azzurra a cintura blu

Lớp tự vệ

Thời gian: ba/bốn tháng Tempo di attesa: 3/4 mesi	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KỸ THUẬT CĂN BẢN *(Tecniche di Base)*	- BỘ TẤN PHÁP Lập Tấn, Liên Hoa Tấn, Tam Giác Tấn, Trung Bình Tấn, Trảo Mã Tấn, Đinh Tấn, Độc Cước Tấn, Hổ Tấn, Xà Tấn Một, Tọa Tấn, Xà Tấn Hai, Dương Cung Tấn, Qùy Tấn. - ĐẤM Thẳng, Móc, Lao, Múc, Thấp, Bất Ngược, Búa - ĐÁ Hất, Thẳng, Cạnh - 4 Lối chém cạnh tay - 4 Lối gạt cạnh tay	- POSIZIONI Posizione di inizio, Posizione del fiore, Posizione a triangolo, Posizione media, Posizione dello zoccolo del cavallo, Posizione del chiodo, Posizione su una gamba, Posizione bassa, Posizione del serpente n° 1, Posizione seduto, Posizione del serpente n°2, Posizione dell'arciere, Posizione in ginocchio. - PUGNI Diretto, Gancio, del Giavellotto (alla tempia), Montante, Basso, Martello, Laterale - CALCI Ascia, Frontale, con il taglio del piede int./est. - 4 tecniche di taglio della mano - 4 tecniche di parata con il taglio della mano
CHIẾN LƯỢC *(Tecniche di Combattimento)*	- 5 Thế Chiến Lược từ số 1 - 5	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 1 alla n° 5
KHÓA GỞ *(Tecniche di Chiave)*	- Bóp cổ trước lối 1, 2 và3 - Bóp cổ sau lối 1, 2 và 3	- Strangolamento frontale: numeri 1, 2 e 3 - Strangolamento da dietro: numeri 1, 2 e 3
TÉ NGÃ *(Tecniche di Caduta)*		- Tecnica di caduta in avanti - Tecnica di caduta all'indietro
THUYẾT *(Teoria)*		- nozioni base sul Vovinam

da cintura blu a cintura blu 1° cấp

Lớp nhập môn

Thời gian: sáu tháng Tempo di attesa: 6 mesi	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KỸ THUẬT CĂN BẢN *(Tecniche di Base)*	- ĐÁ Tạt, Đạp, Đạp lái - 4 Lối đánh cùi chỏ	- CALCI Circolare, Laterale, Laterale girato - 4 Tecniche di gomito
CHIẾN LƯỢC *(Tecniche di Combattimento)*	- 5 Thế Chiến Lược từ số 6 - 10	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 6 alla n° 10
PHẢN ĐÒN TAY *(Tecniche di Contrattacco da Pugno)* **TRÌNH ĐỘ 1** *(Primo livello)*	- Đấm Thẳng phải/trái - Đấm Móc phải/trái - Đấm Lao phải/trái - Đấm Múc phải/trái - Đấm Thấp phải/trái - Đấm Tự Do 1/2	- Pugno diretto destro/sinistro - Pugno gancio destro/sinistro - Pugno alla tempia destro/sinistro - Pugno montante destro/sinistro - Pugno basso destro/sinistro - Pugni liberi numeri 1 e 2
KHÓA GỞ *(Tecniche di Chiave)*	- Khóa tay dất lối 1, 2, 3, 4, 5, 6	- Tecniche di chiave al braccio: numero 1, 2, 3, 4, 5, 6
QUYỀN *(Forme)*	- Nhập Môn Quyền	- La porta dell'iniziazione
TÉ NGÃ *(Tecniche di Caduta)*		- Tecnica di rotolamento in avanti - Tecnica di rotolamento all'indietro - Tecnica di rotolamento in avanti con ostacolo basso - Tecnica di rotolamento in avanti pesante - Tecnica di caduta laterale numero 1 e 2
SONG ĐẤU *(Combattimento)*	- 1 x 2 Phút (Đá, Đấm, Quét)	- 1 Ripresa da 2 minuti (calci, pugni e spazzate)
THUYẾT *(Teoria)*		- nozioni base sul Vovinam

da cintura blu 1° cấp a cintura blu 2° cấp

Lam đai nhị cấp

Thời gian: sáu tháng Tempo di attesa: 6 mesi	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KỸ THUẬT CĂN BẢN *(Tecniche di Base)*	- ĐÁ Móc trước, Lái - 4 Lối đánh cùi chỏ 5 - 8	- CALCI Uncinato in avanti, Uncinato girato - 4 Tecniche di gomito 5 - 8
CHIẾN LƯỢC *(Tecniche di Combattimento)*	- 5 Thế Chiến Lược từ số 11 - 15	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 11 alla n° 15
PHẢN ĐÒN CHÂN *(Tecniche di Contrattacco da calcio)* **TRÌNH ĐỘ 1** *(Primo livello)*	- Đá Thẳng - Đá Cạnh - Đá Tạt - Đá Đạp	- Calcio frontale - Calcio int./est. con il taglio del piede - Calcio circolare - Calcio laterale
KHÓA GỞ *(Tecniche di Chiave)*	- Ôm trước có tay và không tay - Ôm sau có tay và không tay - Ôm ngang - Khóa sau vòng gáy lối 1 và 2	- Presa al corpo di fronte braccia bloccate e braccia libere - Presa al corpo da dietro braccia bloccate e braccia libere - Presa al corpo di lato - Chiave Nelson n° 1 e 2
ĐÒN CHÂN TẤN CÔNG *(Tecniche di forbice)*	- Từ số 1 - 6	- Dalla n° 1 alla n° 6
QUYỀN *(Forme)*	- Thập Tự Quyền	- Le dieci lettere segrete
SONG LUYỆN *(Combattimanto codificato)*	- Song Luyện Một	- Combattimento codificato n° 1
TÉ NGÃ *(Tecniche di Caduta)*		- Tecnica di caduta in avanti sul posto e in altezza - Ruota - Ribaltata - Tecnica di rotolamento in avanti con ostacoli medi e alti basso - Tecnica di caduta laterale n° 3
SONG ĐẤU *(Combattimento)*	- 2 x 2 Phút (Không gối, chỏ và vật)	- 2 Riprese da 2 minuti (escluse ginocchiate, gomitate e lotta a terra)
THUYẾT *(Teoria)*		- nozioni base sul Vovinam

da cintura blu 2° cấp a cintura blu 3° cấp

Lam đai nhất cấp

Thời gian: tám tháng Tempo di attesa: 8 mesi	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KỸ THUẬT CĂN BẢN *(Tecniche di Base)*	- 4 Lối đánh gối	- 4 Tecniche di ginocchio
CHIẾN LƯỢC *(Tecniche di Combattimento)*	- 5 Thế Chiến Lược từ số 16 - 20	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 16 alla n° 20
KHÓA GỞ *(Tecniche di Chiave)*	- Nắm tóc trước lối 1 và 2 - Nắm tóc sau lối 1 và 2 - Nắm ngực áo lối 1 và 2	- Presa ai capelli di fronte numero 1 e 2 - presa ai capelli da dietro numero 1 e 2 - Presa al colletto numero 1 e 2
ĐÒN CHÂN TẤN CÔNG *(Tecniche di forbice)*	- Từ số 7 - 10	- Dalla n° 7 alla n° 10
VẬT *(Lotta)*	- 10 Thế vật cơ bản từ số 1 - 10	- 10 tecniche di lotta dalla 1 alla 10
QUYỀN *(Forme)*	- Long Hổ Quyền	- La forma del drago e la tigre
SONG ĐẤU *(Combattimento)*	- 3 x 2 Phút (Không vật)	- 3 Riprese da 2 minuti (esclusa lotta a terra)
THUYẾT *(Teoria)*		- nozioni base sul Vovinam

da cintura blu 3° cấp a cintura nera

Lam đai tam cấp

Thời gian: một năm Tempo di attesa: 1anno	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
KỸ THUẬT CĂN BẢN *(Tecniche di Base)*	- ĐÁ BAY Thắng, Tạt, Đạp, Đạp lái, Móc lái, Tạt lái	- CALCI IN VOLO Frontale, Circolare, Laterale, Laterale girato, Uncinato girato, Circolare girato
PHẢN ĐÒN TAY *(Tecniche di Contrattacco da Pugno)* **TRÌNH ĐỘ 2** *(Secondo livello)*	- Đấm Thắng phải/trái - Đấm Móc phải/trái - Đấm Lao phải/trái - Đấm Múc phải/trái - Đấm Thấp phải/trái - Đấm hai tay 1/2	- Pugno diretto destro/sinistro - Pugno gancio destro/sinistro - Pugno alla tempia destro/sinistro - Pugno montante destro/sinistro - Pugno basso destro/sinistro - Pugni a due mani 1 e 2
PHẢN ĐÒN CHÂN *(Tecniche di Contrattacco da calcio)* **TRÌNH ĐỘ 2** *(Secondo livello)*	- Đá Thắng - Đá Cạnh - Đá Tạt - Đá Đạp	- Calcio frontale - Calcio int./est. con il taglio del piede - Calcio circolare - Calcio laterale
KHÓA GỞ *(Tecniche di Chiave)*	- Khóa nghẹt thở sau - Khóa nghẹt thơ trước lối 1 và 2 - Khóa cổ ngang lối 1 và 2 - Nắm ngực áo lối 1 và 2 - Xô ẩn đạp bụng số 1 và 2	- Presa al collo con un braccio da dietro - Presa al collo con un braccio da davanti n° 1 e 2 - Presa al collo con un braccio di lato n° 1 e 2 - Proiezione con l'aiuto del piede n° 1 e 2
QUYỀN *(Forme)*	- Tứ Trụ Quyền	- La forma delle quattro colonne
SONG LUYỆN *(Combattimanto codificato)*	- Song Luyện Vật Một	- Combattimento codificato di lotta n° 1
SONG ĐẤU *(Combattimento)*	- 1 x 3 Phút (Đấu tự do) - 1 x 3 Phút (Vật)	- 1 ripresa da 3 minuti (combattimento completo) - 1 ripresa da 3 minuti (solo lotta)
THUYẾT *(Teoria)*	- Lịch sự Vovinam VVĐ	- La storia del Vovinam VVĐ - presentazione del proprio curriculum marziale

da cintura nera a cintura gialla 1° cấp
da cintura nera a 1° đẳng

Huyền đai

Thời gian: hai năm Tempo di attesa: 2 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
CHIẾN LƯỢC *(Tecniche di Combattimento)*	- 5 Thế Chiến Lược từ số 21 - 25	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 21 alla n° 25
PHẢN ĐÒN TAY *(Tecniche di Contrattacco da Pugno)* **TRÌNH ĐỘ 3/4/5/6/7** *(3°,4°,5°,6°,7° livello)*	- Đấm Thẳng phải - Đấm Móc phải - Đấm hai tay	- Pugno diretto destro - Pugno gancio destro - Pugni a due mani
VŨ KHÍ *(Armi)*	- 12 Thế tay không đoạt Dao Găm	- 12 tecniche di difesa da coltello a mani nude - Utilizzo di un arma a scelta tra Kiếm o Côn
KHÓA GỞ *(Tecniche di Chiave)*	- Hai tay nắm 2 tay trước lối 1 và 2 - Hai tay nắm 2 tay sau - Hai tay nắm 1 tay - Nắm tay cùng bên - Nắm tay khác bên	- Presa a due mani ai polsi di fronte n° 1 e 2 - Presa a due mani ai polsi da dietro - Presa a due mani su un braccio solo - Presa al polso mano di fronte - Presa al polso mano opposta
QUYỀN *(Forme)*	- Ngũ Môn Quyền - Song Dao Pháp	- Le cinque porte - Le tecniche di doppio coltello
SONG LUYỆN *(Combattimento codificato)*	- Song Luyện Hai - Song Luyện Dao	- Combattimento codificato n° 2 - Combattimanto codificato di coltello
SONG ĐẤU *(Combattimento)*	- 3 x 2 Phút (Đấu tự do)	- 3 riprese da 2 minuti (combattimento completo)

da cintura gialla 1° cấp a cintura gialla 2° cấp
da 1° đẳng a 2° đẳng

Hoàng đai nhất cấp

Thời gian: hai năm Tempo di attesa: 2 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
CHIẾN LƯỢC *(Tecniche di Combattimento)*	- 5 Thế Chiến Lược từ số 26 - 30	- 5 Tecniche di combattimento dalla n° 26 alla n° 30
VŨ KHÍ *(Armi)*	- 13 thế Kiếm cơ bản	- 13 tecniche di contrattacco di spada
ĐÒN CHÂN TẤN CÔNG *(Tecniche di forbice)*	- Từ số 11 - 14	- Dalla n° 11 alla n° 14
QUYỀN *(Forme)*	- Viên Phương Quyền - Thin Hoa Lưỡng Nghi Kiếm Pháp - Nhu Khí Công Quyền 1	- La forma del cerchio e del quadrato - La forma di spada dell'essenza delle polarità oposte - La forma di energia interna n°1
SONG LUYỆN *(Combattimento codificato)*	- Song Luyện Ba	- Combattimento codificato n° 3
SONG ĐẤU *(Combattimento)*	- 3 x 2 Phút (Đấu tự do)	- 3 riprese da 2 minuti (combattimento completo)

da cintura gialla 2° cấp a cintura gialla 3° cấp
da 2° đẳng a 3° đẳng

Hoàng đai nhị cấp

Thời gian: ba năm Tempo di attesa: 3 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
VŨ KHÍ *(Armi)*	- 12 thế Mộc Bản và phân thế	- 12 tecniche di bastone corto a sezione rettangolare
ĐÒN CHÂN TẤN CÔNG *(Tecniche di forbice)*	- Từ số 15 - 21	- Dalla n° 15 alla n° 21
VẬT *(Lotta)*	- 8 Thế vật cơ bản từ số 11 - 18	- 8 tecniche di lotta dalla 11 alla 18
QUYỀN *(Forme)*	- Thập Thế Bát Thức Quyền - Lão Mai Quyền - Nhu Khí Công Quyền 2	- La forma delle dieci tecniche dagli otto movimenti - La forma del vecchio albero Mai - La forma di energia interna n°2
SONG LUYỆN *(Combattimanto codificato)*	- Song Luyện Kiếm - Song Luyện Vật Hai	- Combattimento codificato di spada - Combattimento codificato di lotta n° 2

da cintura gialla 3° cấp a cintura rossa bordo giallo
da 3° đẳng a 4° đẳng

Hoàng đai tam cấp

Thời gian: ba năm Tempo di attesa: 3 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
VŨ KHÍ *(Armi)*	- 9 thế tay không đoạt Súng Dài Gắn Lưỡi Lế - 4 thế tay không đoạt Súng Ngắn - 12 thế Côn và phân thế	- 9 tecniche di difesa a mani nude da fucile con baionetta - 4 tecniche di difesa a mani nude da pistola - 12 tecniche di contrattacco da bastone lungo
QUYỀN *(Forme)*	- Việt Võ Đạo Quyền - Mộc Bản Quyền - Tứ Tượng Côn Pháp	- La forma del VVĐ - La forma del tay tước - La forma del bastone lungo dai 4 biagrammi
SONG LUYỆN *(Combattimanto codificato)*	- Song Luyện Bốn	- Combattimento codificato n° 4

da cintura rossa bordo giallo a cintura rossa 1° cấp
da 4° đẳng a 5° đẳng

Chuẩn hồng đai

Thời gian: bốn năm Tempo di attesa: 4 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
VŨ KHÍ *(Armi)*	- 9 thế Súng Dài tấn công và chống khí giới - 12 thế tay không đoạt Búa	- 9 tecniche di contrattacco da baionetta - 12 tecniche di difesa a mani nude da ascia
QUYỀN *(Forme)*	- Xà Quyền - Ngọc Trản Quyền - Nhật Nguyệt Đại Đao Pháp - Thương Lê Pháp	- La forma del serpente - La forma della coppa di giada - La forma dell'alabarda del sole e della luna - La forma del fucile con baionetta
SONG LUYỆN *(Combattimanto codificato)*	- Song Luyện Búa Rìu	- Combattimento codificato di ascia

da cintura rossa 1° cấp a cintura rossa 2° cấp
da 5° đẳng a 6° đẳng

Hồng đai nhất cấp

Thời gian: bốn năm Tempo di attesa: 4 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
VŨ KHÍ *(Armi)*	- 12 thế tay không đoạt Mã Tấu	- 12 tecniche di difesa a mani nude da machete
VẬT *(Lotta)*	- 10 Thế vật cơ bản từ số 19 - 28	- 10 tecniche di lotta dalla 19 alla 28
QUYỀN *(Forme)*	- Hạc Quyền - Nhu Khí Công Quyền 3 - Thái Cực Đơn Đao Pháp - Tiên Long Song Kiếm Pháp	- La forma della gru - La forma di energia interna n°3 - La forma della scimitarra del Thái cực (tai chi) - La forma di doppia spada del dragone celeste
SONG LUYỆN *(Combattimanto codificato)*	- Song Luyện Mã Tấu - Song Luyện Vật Ba	- Combattimento codificato di machete - Combattimento codificato di lotta n° 3

da cintura rossa 2° cấp a cintura rossa 3° cấp
da 6° đẳng a 7° đẳng

Hồng đai nhị cấp

Thời gian: bốn năm Tempo di attesa: 4 anni	TERMINE IN VIETNAMITA	TRADUZIONE IN ITALIANO
QUYỀN *(Forme)*	- Việt Điểu Kiếm Pháp - Nhu Khí Công Quyền 4 - Mã Tấu Pháp - Bát Quái Song Đao Pháp	- Le tecniche di spada dell'uccello vietnamita - La forma di energia interna n°4 - Le tecniche di machete - Le tecniche degli otto trigrammi di doppia scimitarra

SETTORE KEMPO JUTSU

PROGRAMMA TECNICO

VADEMECUM ARTI MARZIALI

PROGRAMMA D'ESAME
CINTURA NERA 1° DAN

Si accede all'esame dopo almeno un anno di pratica dal conseguimento del 1° Kyu 3° tab

Ukemi: Ushiro Ukemi con 3 differenti soluzioni finali di difese: 1 con calci dal suolo, 1 con calci rialzandosi, ed 1 con triplice combinazione mista di gambe;

Yoko Ukemi: con 3 differenti soluzioni finali di difese: difesa (da controllo del Gi al polso) con parata da pugno e proiezione, con difesa (da controllo del Gi al gomito) con parata da pugno e proiezione, con azione di calci;

Mae Ukemi: su spinta ed esecuzione in zenpo kaiten, con 3 differenti soluzioni finali di difese: Ushiro Geri, tai sabaki ed Sahirin Uke con finale a) leva b) leva e doppio tetzui c) Shairin alternato (Nanami teuchi sx , Age Haitto dx e Namani Otoshi Shuto). N.B.: durante tutta l'esecuzione và mantenuto il controllo dell'avversario con Osae (Teoshi-Teosae)

Kata: Esecuzione del Rokkyu Hon Kata ed applicazione integrale;
Esecuzione, a scelta della commissione, di un kata tra quelli previsti sino al 1° Kyu 3° tab (marrone 3° tab), compreso il Nage Shiki (a coppia) e conoscenza integrale delle applicazioni;
Tokui Kata, con applicazioni e disquisizioni sulle stesse a richiesta della Commissione;

Nage Waza: applicazione (con Uke) dei Teoshi Waza , ed inoltre, su attacco di pugno (da pararsi con Shairin): Soto Ashi Oshi, Soto Ushiro Ashioshi, Obi Otoshi, Ura Goshi, Kani Basami in Ashiuchi, Teoshi Nage, Kote Gaeshi Nage, Nanami Seoinage con caricamento per leva, Mae Kataoshi Nage, Ushiro Kataoshi Nage, Yoko Uchi Otoshi, MaeMaki. Ulteriori tecniche dai programmi, scelte al momento dalla Commissione o dal docente esaminante;

Kihon Kumitè: Disarmo da 3 attacchi con bastone corto dall'alto, dai due laterali: Disarmi da tanto (tanto Dori) in attacco di punta, dall'alto e libero. Disarmo da arma da fuoco corta (pistola) in minaccia frontale, laterale , posteriore e dal fianco.

10 Kihon Kumitè contro 1 avversario, a scelta dell'esaminando, di cui tutte con tamburelli e Shairin, ed almeno 3 con proiezioni e 2 con Teosae

Tecnica contro l'attacco alternato di 2 avversari, contro l'attacco temporaneo di 2 avversari, e contro l'attacco di 3 avversare (il tutto con l'ausilio delle tecniche Shairin). Pari Kihon dovranno essere eseguiti dalla posizione di Seiza;

Juji Kumitè: 3 combattimenti liberi contro 3 allievi che abbiano sostenuto recentemente l'esame di cintura dal 1° al 3° tab del 1° Kyu. Nel Kumitè deve risultare evidente la superiorità tecnica acquisita dall'esaminando.

Disquisizione con i Maestri esaminatori dei seguenti argomenti: a) Principi del Kenpo b) Simbolismo degli elemento presenti nello stemma della scuola c) Etica del Kenpoka d) Principio del Ju e) principio del "triangolo" anatomico nella percussione dei punti di pressione f) principio dell'Arco riflesso nei punti di pressione a "ricerca istintiva".

CINTURA NERA 2° DAN

Si consegue con l'acquisizione della qualifica completa di "**Allenatore**". Detta qualifica si consegue allenando e facendo conseguire ad allievi all'uopo assegnati da un Docente già in possesso della qualifica di Maestro, ovvero dal Direttore Tecnico Nazionale o dal Presidente della Commissione Tecnica Nazionale dell'AIKJ, le cintura sino al livello di 5° Kyu (cintura arancione). Gli esami degli allievi suddetti verrano da quest'ultimi sostenuti solo con il Maestro assegnatario o col Direttore Tecnico Nazionale o col Presidente della Commissione Tecnica Nazionale. Data la complessita della procedura, non si è ritenuto dare termini minimi di tempo se non quelli imposti dai singoli passaggi di cintura degli allievi che normalmente impiegano un minimo di 2-3 anni. I tempi possono essere allungati dal mancato avanzamento degli allievi nei tempi previsti, o accorciati entro i 2 anni se vengono allenati più livelli di cintura contemporaneamente.

Per coloro che non conseguono tale qualifica, si può conseguire il titolo a sostenere un esame di avanzamento dal 3° anno in poi di **pratica continua** nel grado di cintura nera 1° DAN. **ESAME**

Da concordarsi di volta in volta col D.T., in relazioni alle eventuali carenze tecniche mostrate in sede di pre-esame.

Esecuzione ed applicazioni del Koday Shiki

CINTURA NERA 3° DAN

Si consegue con l'acquisizione della qualifica completa di "**Istruttore di 1° livello**". Detta qualifica si consegue allenando e facendo conseguire ad allievi all'uopo assegnati da un Docente già in possesso della qualifica di Maestro, ovvero dal Direttore Tecnico Nazionale o dal Presidente della Commissione Tecnica dell'AIKJ, le cintura dal 5° Kyu 1° tab al 4° Kyo (cintura verde). Gli esami degli allievi suddetti verrano da quest'ultimi sostenuti solo con il Maestro assegnatario o col Direttore Tecnico Nazionale o col Presidente della Commissione Tecnica Nazionale. La permanenza minima nel grado precedente (2° dan) è comunque di anni 3. I tempi comunque possono essere allungati dal mancato avanzamento degli allievi nei tempi previsti, ma non accorciati.
Per coloro che non conseguono tale qualifica, si può conseguire il titolo a sostenere un esame di avanzamento dal 4° anno in poi di **pratica continua** nel grado di cintura nera 2° DAN.

ESAME
Da concordarsi di volta in volta col D.T., in relazioni alle eventuali carenze tecniche mostrate in sede di pre-esame.

CINTURA NERA 4° DAN

Il livello di cintura nera 4° dan **compete solo ed esclusivamente ai docenti**. Si ottiene con l'acquisizione della qualifica **completa** di "**Istruttore**". Detta qualifica si consegue allenando e facendo conseguire ad allievi all'uopo assegnati da un Docente già in possesso della qualifica di Maestro, ovvero dal Direttore Tecnico Nazionale o dal Presidente della Commissione Tecnica Nazionale, le cintura dal 4° Kyu al 1° Kyu 1° tab (cintura marrone primo tab). Gli esami degli allievi suddetti verrano da quest'ultimi sostenuti solo con il Maestro assegnatario o col Direttore Tecnico Nazionale o col Presidente della Commissione Tecnica Nazionale. I tempi di permanenza nel grado sono esclusivamente legati al tempo indispensabile per acquisire tale qualifica e comunque non inferiore ad anni 4.

CINTURA NERA 5° DAN

Il livello di cintura nera 4° dan **compete solo ed esclusivamente ai docenti**. Si ottiene con l'acquisizione della qualifica **completa** di "**Mestro**". Detta qualifica si consegue allenando e facendo conseguire ad allievi all'uopo assegnati da un Docente già in possesso della qualifica di Maestro, ovvero dal Direttore Tecnico Nazionale o dal Presidente della Commissione Tecnica Nazionale, le cintura dal 1° Kyu 1° tab al 1°Dan (cintura marrone primo tab). Gli esami degli allievi suddetti verrano da quest'ultimi sostenuti solo con il Maestro assegnatario o col Direttore Tecnico Nazionale o col Presidente della Commissione Tecnica Nazionale. I tempi di permanenza nel grado sono esclusivamente legati al tempo indispensabile per acquisire tale qualifica e comunque non inferiore ad anni 5.

A chi rivolgersi per Affiliazione e Tesseramento

COMITATI PROVINCIALI

ABRUZZO

CHIETI	085.4214867
PESCARA	085.4214867
TERAMO	0861.651098 - cell. 347.9294019
L'AQUILA	335.8138614 - 0863.415503 fax

BASILICATA

MATERA	338.6630812
POTENZA	333.4881809

CALABRIA

REGGIO CALABRIA	0964.380255 - 329.4662999
COSENZA	346.3613011 - 329.8846255
VIBO VALENTIA	339.3592371
CATANZARO	333.3989908
CROTONE	331.6568575

CAMPANIA

Comitato Regionale	081.8812549
NAPOLI	349.6682424 - Tel. e fax 081.5342326
BENEVENTO	339.5364868
CASERTA	339.7305883
AVELLINO	0825.793001 + fax - 329.2139833
SALERNO	347.0948217 - 089.465424 + fax

EMILIA ROMAGNA

BOLOGNA	051.18899737 - 335.6265984
FERRARA	338.9731728
MODENA	329.2996789
RAVENNA	349.5768696
PARMA	0521.499131 - fax 0521.243270
RIMINI	338.3645461
REGGIO EMILIA	0521.499131 - fax 0521.243270
PIACENZA	0523917457 - 338.2559329
FORLI' CESENA	347.4191521

FRIULI VENEZIA GIULIA

PORDENONE	347.8536316 - 389.1187772
UDINE	0432.522607
GORIZIA	0432.522607
TRIESTE	348.4503368

LAZIO

ROMA	06.8604534 – 06.86201061 fax
FROSINONE	0775.604070 + fax - 347.5719160
LATINA	0773.600009 + fax - 338.9692135
RIETI	349.6424104
VITERBO	0761.345159

LIGURIA

GENOVA	339.7973740 - 010.714272 + fax
SAVONA	019.860966 - 347.4270572
LA SPEZIA	347.4101157
IMPERIA	0183.297179 + fax - 348.4446796

LOMBARDIA

MILANO	339.5789408- tel. + fax 39561256
CREMONA	328.3921602
VARESE	328.2176852
COMO	338.3166680
PAVIA	0384.820972 - 338.3574813
BRESCIA	331.2908398
BERGAMO	02.39561256 + fax
MANTOVA	339.5789408
LECCO	348.2892077
SONDRIO	339.5789408 - tel. + fax 395.61256
LODI	338.6287175
MONZA	339.5789408 - tel. + fax 395.61256

MARCHE

ASCOLI PICENO	333.8039252
ANCONA	338.2222303 - 328.3805911
PESARO	333.6464539
MACERATA	0733.687605 - 393.920924284

MOLISE

ISERNIA	340.4848332
CAMPOBASSO	349.3126798

PIEMONTE

NOVARA	0163.827070 fax 0163.820973
TORINO	011.534319 fax 011.5158284
VERCELLI	0161.257650
ASTI	0141.921466 - cell. 338.9754572 fax 0141.921466
ALESSANDRIA	0131.254289 fax 0131.251811 348.3844030
CUNEO	388.2771959
VERBANIA	388.2771959
BIELLA	0152.522650 - 335.257383

PUGLIA

FOGGIA	328.4244298 - tel + fax 0881.311804
BRINDISI	0831.585679 - 360.260629
LECCE	0832.247933 + fax - 339.4152521
TARANTO	347.7525056 - 0994.724272 + fax
BARI	080.5537008

SARDEGNA

NUORO	0784.32076 fax 0784.1941780
SASSARI	079.391009 - 333.9882229
ORISTANO	331.3719969
CAGLIARI	380.4533335 - 070485038
CARBONIA IGLESIAS	0781.62428 - 328.1849858
MEDIO CAMPIDANO	380.4533330
OLBIA TEMPIO	349.5934250
OGLIASTRA	0782.623776 - 339.6613342

SICILIA

PALERMO	340.3603731 - 091.532728 + fax
AGRIGENTO	338.8280057
CALTANISSETTA	0934.598777 - 339.1192765
CATANIA	095.7273086 - 339.3001029
ENNA	339.2982496
RAGUSA	335.7418589
TRAPANI	338.2237236 - fax 0923533277
MESSINA	090.345493 - 347.1480847
SIRACUSA	333.6571861 - 0931.701644

TOSCANA

FIRENZE	055.613448 - 055.602021 fax
AREZZO	055.9737775 - 347.6607053
LIVORNO	0586.502053 - 329.0765279
LUCCA	0584.940094 - 328.7196220
MASSA CARRARA	0585.240722 - 0585.869680 fax
PISTOIA	335.381819
GROSSETO	335.1325322
PISA	349.2912917 - 050.815219
PRATO	055.613448
SIENA	0577.951242 - 338.4414322

TRENTINO ALTO ADIGE

BOLZANO	0473.230097 - 0473.212033 fax
TRENTO	346.2283025 - 0461.530448

UMBRIA

PERUGIA	339.3929178
TERNI	392.1666530 - 0744.243331 - cell. 347.2116379

VALLE D'AOSTA

Comitato Regionale	338.4646748

VENETO

Comitato Regionale	339.2290228
VENEZIA	049.7800826
VERONA	045.8621659 - 328.0447760 - 045.6301094 fax
VICENZA	329.5881828
PADOVA	049.7800826
TREVISO	339.8473505
BELLUNO	339.8473505
ROVIGO	049.7800826

Finito di stampare
nel mese di dicembre 2009
presso la
Edigraf Editoriale Grafica
Via G. Mameli, 28
00153 Roma

SOCIETÀ AFFILIATE A.S.D. 2009-2010
SETTORI ARTI MARZIALI

ASSOCIAZIONI SETTORE ARTI MARZIALI	2.400
KARATE	1.036
JUDO	522
JU JITSU	270
KICK BOXING	230
TAE KWON DO	150
AIKIDO	48
TANG SU DO	42
ALTRE DISCIPLINE	102

Fatti
e non chiacchiere